



CALENDARIO

	Giorno	Ora	Luogo
1°Sessione serale	Martedì 29 ottobre 2019	20.00-22-30	ARP
2°Sessione serale	Martedì 5 novembre 2019	20.00-22-30	ARP
3°Sessione serale	Martedì 12 novembre 2019	20.00-22-30	ARP
4°Sessione serale	Martedì 19 novembre 2019	20.00-22-30	ARP
5°Sessione serale	Martedì 26 novembre 2019	20.00-22-30	ARP
6°Sessione serale	Martedì 3 dicembre 2019	20.00-22-30	ARP
7° Sessione serale	Martedì 10 dicembre 2019	20.00-22-30	ARP
Giornata intensiva	Sabato 14 dicembre 2019	10-17.30	Da definire
8°Sessione serale	Martedì 17 dicembre 2019	20.00-22-30	ARP
Sessione di follow-up	Data da definire	20.00-22-30	ARP

Il programma consiste di 8 sessioni serali settimanali di gruppo della durata di circa 2 ore e mezza circa e una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra.

Si richiede l'impegno di partecipare a tutte le sessioni e di dedicarsi quotidianamente ad alcuni esercizi da fare a casa.

Ogni partecipante dovrà portare con sé un tappetino da ginnastica.

Si consiglia abbigliamento comodo e calzoncini.

Sede

A.R.P. – Piazza Sant' Ambrogio 16, Milano, scala a sinistra, primo piano (citofono 2-arp)

www.associazionearp.it

È una zona ben collegata e frequentata fino a tarda sera (M1 Cadorna, M2 Sant' Ambrogio, autobus 58-94)

