

<b>CALENDARIO prima edizione (febbraio-aprile 2020)</b>			
	<b>Giorno</b>	<b>Ora</b>	<b>Luogo</b>
<b>1°Sessione serale</b>	lunedì 17 febbraio 2020	20.00-22.30	ARP
<b>2°Sessione serale</b>	lunedì 24 febbraio 2020	20.00-22.30	ARP
<b>3°Sessione serale</b>	lunedì 02 marzo 2020	20.00-22.30	ARP
<b>4°Sessione serale</b>	lunedì 09 marzo 2020	20.00-22.30	ARP
<b>5°Sessione serale</b>	lunedì 16 marzo 2020	20.00-22.30	ARP
<b>6°Sessione serale</b>	lunedì 23 marzo 2020	20.00-22.30	ARP
<b>7° Sessione serale</b>	lunedì 30 marzo 2020	10.00-17.30	ARP
<b>Giornata intensiva</b>	sabato 04 aprile 2020	20.00-22.30	Da definire
<b>8°Sessione serale</b>	lunedì 6 aprile 2020	20.00-22.30	ARP
<b>Sessione di follow-up</b>	lunedì 18 maggio 2020	20.00-22.00	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 calzettoni.