



## CALENDARIO

	Giorno	Ora	Luogo
1° sessione	Giovedì 31 ottobre 2019	20.00-22:30	ARP
2° sessione	Mercoledì 6 novembre 2019	20.00-22:30	ARP
3° sessione	Giovedì 14 novembre 2019	20.00-22:30	ARP
4° sessione	Giovedì 21 novembre 2019	20.00-22:30	ARP
5° sessione	Giovedì 28 novembre 2019	20.00-22:30	ARP
6° sessione	Giovedì 5 dicembre 2019	20.00-22:30	ARP
7° sessione	Venerdì 13 dicembre 2019	20.00-22:30	ARP
Sessione intensiva	Domenica 14 dicembre 2019	10.00-17.00	Da definire
8° sessione	Giovedì 19 dicembre 2019	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](http://www.associazionearp.it)

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

