



### CALENDARIO seconda edizione (maggio-giugno 2020)

|                           | Giorno                 | Ora         | Luogo             |
|---------------------------|------------------------|-------------|-------------------|
| <b>1°Sessione serale</b>  | Martedì 5 maggio 2020  | 20.00-22.30 | ARP               |
| <b>2°Sessione serale</b>  | Martedì 12 maggio 2020 | 20.00-22.30 | ARP               |
| <b>3°Sessione serale</b>  | Martedì 19 maggio 2020 | 20.00-22.30 | ARP               |
| <b>4°Sessione serale</b>  | Martedì 26 maggio 2020 | 20.00-22.30 | ARP               |
| <b>5°Sessione serale</b>  | Giovedì 4 giugno 2020  | 20.00-22.30 | ARP               |
| <b>6°Sessione serale</b>  | Martedì 9 giugno 2020  | 20.00-22.30 | ARP               |
| <b>Giornata intensiva</b> | sabato 13 giugno 2020  | 10.00-17.30 | Luogo da definire |

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.

