

# A.C.S.E.L. A.P.S. Tricesimo

cell. 3292421624

mail: acseltricesimo@gmail.com

## ORARIO UFFICIO

**martedì e venerdì dalle 9.00 alle 11.00**

**lunedì-giovedì-venerdì dalle 18.00 alle 19.30**

Per partecipare ai corsi si ricorda che è necessario versare un contributo di **20,00 euro** per la **quota associativa**

## CORSI MOTORI A.A.2023/24

<b>TAI CHI CHUAN</b>			
<b>SERALE</b>	Lunedì 18.45 Venerdì 18.30	Palestra Scuola Secondaria	70,00 euro (20 lezioni)
<b>GINNASTICA POSTURALE</b>			
<b>POMERIGGIO</b>	Lunedì e/o Giovedì 15.00-16.00	Palazzetto dello Sport - Tricesimo	60,00 euro (20 lezioni)
<b>GINNASTICA ADULTI</b>			
<b>MATTINO</b>	Martedì e/o Venerdì 9.30-10.30	Palazzetto dello sport Tricesimo	70,00 euro (20 lezioni)
<b>FITNESS GROUP</b>			
<b>MATTINO</b>	Martedì e/o Venerdì 8.30-9.30	Palazzetto dello sport Tricesimo	70,00 euro (20 lezioni)
<b>HATHA YOGA</b>			
<b>MATTINO</b>	Lunedì 10.30-12.00	Centro Sgarban -Ara Grande	98,00 euro (14 lezioni)
<b>POMERIGGIO</b>	Mercoledì 17.00-18.30	Centro Sgarban -Ara Grande	91,00 euro (13 lezioni)
<b>SERALE</b>	Giovedì 20.00-21.30	Centro Sgarban -Ara Grande	98,00 euro (14 lezioni)
<b>YOGA DINAMICO</b>			
<b>SERALE</b>	Lunedì 18.15-19.15	Centro Sgarban -Ara Grande	91,00 euro (13 lezioni)
<b>ZUMBA</b>			
<b>SERALE</b>	Lunedì e/o Mercoledì 19.30-20.30 20.30-21.30	Centro Sgarban -Ara Grande	80,00 euro (20 lezioni)

**PILATES/STRETCHING**

<b>MATTINO</b>	Martedì 8.30-9.30 Giovedì 8.30-9.30	Centro Sgarban - Ara Grande Palazzetto dello Sport - Tricesimo	50,00 euro (10 lezioni)
<b>SERALE</b>	Martedì 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00	Centro Sgarban -Ara Grande	50,00 euro (10 lezioni)
<b>SERALE</b>	Giovedì 17.45-18.45 18.45-19.45	Centro Sgarban -Ara Grande	50,00 euro (10 lezioni)