

**OBIETTIVO BENESSERE INCONTRI PRATICI,
NON semplice GINNASTICA ma Esercizio Fisico, consapevole, volontario ed equilibrato allo
scopo di conoscere il nostro corpo e poterlo utilizzare al meglio durante la nostra vita
quotidiana.**

Pacchetto di 11 incontri una volta alla settimana

Grazie all'autorizzazione avuta da parte della Direzione, i due incontri si terranno:

**-GIOVEDÌ' Presidio Via San Secondo 29, Salone 3 Piano Aula Ghirotti, prima lezione 16 Gennaio
2025. dalle ore 17.50 alle ore 18.50**

**- LUNEDÌ' Ospedale San Giovanni Bosco Sala Ravetti , piano terra, prima lezione
20 Gennaio 2025. Due turni:
dalle ore 16.45 alle ore 17.45 e dalle ore 18 alle ore 19**



Promozione CRAL contributo di 30 euro, prezzo finale da pagare: **Euro 60** , che comprende partecipazione agli 11 incontri, compresa in omaggio Assicurazione infortuni e una T-shirt Tecnica Joma personalizzata **“Obiettivo Benessere”**

Il corso sarà tenuto da istruttori qualificati.

***Per partecipare all'iniziativa bisogna essere in possesso della Tessera Associativa del Cral , nonché di Certificato Medico per la pratica di attività sportiva non agonistica**

**Oltre a queste due sedi ASL, abbiamo due palestre interne concesse in uso gratuito Due turni:
dalle ore 16.45 alle ore 17.45 e dalle ore 18 alle ore 19**

PALESTRA c/o RSA VIA GRADISCA 10 il lunedì sempre medesimo orario nei due turni sopra indicati.
Livello Atletico. Inizio Lunedì 12 Gennaio 2025.

PALESTRA c/o RSA MAZZARELLO il martedì sempre medesimo orario, nei due turni sopra indicati.
Comoda per i Colleghi dell'Ospedale Martini e di Via Monginevro. Inizio Martedì 14 Gennaio 2025

**Sono aperte le iscrizioni, ad esaurimento dei posti disponibili, da effettuarsi tramite
mail a: obiettivobenessere@cralsanitorino.it - Per informazioni scrivere messaggio
WhatsApp al numero: 388.735.39.13**

*Per i pochi non in possesso della tessera Associativa Cral, andare nel sito: www.cralsanitorino.it home page e seguire le istruzioni per avere la tessera.

ATTENZIONE gli orari indicati, soprattutto per le sedi di Via Mazzarello e San Giovanni Bosco, possono subire variazioni in relazione agli iscritti al corso e/o possibile esigenze relative a servizi e reparti .