

## PROGETTO 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**

Si raccolgono le iscrizioni per  
**NUOVO CORSO PRESSO OSPEDALE OFTALMICO**  
**Pacchetto di 8 incontri una volta alla settimana**  
**GIOVEDÌ dalle ore 15.50 alle ore 17**  
Piano Terra Centro Ipovedenti

**INIZIO CORSO 8 MAGGIO**

**Calendario lezioni: 8, 15, 22, 29 Maggio – 5, 12, 19, 26 Giugno**



**Contributo CRAL** prezzo finale da pagare: **Euro 50**, che comprende partecipazione agli 8 incontri, compresa in omaggio Assicurazione infortuni e una T-shirt Tecnica 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**

**Ricordiamo gli altri corsi di “Obiettivo Benessere”**

- **PALESTRA c/o RSA VIA GRADISCA 10** il lunedì con due corsi: 17-18 e 18-19. Livello Atletico.
- **PALESTRA c/o RSA MAZZARELLO** il martedì dalle ore 16,50 alle ore
- **Sala Ravetti Ospedale San Giovanni Bosco** Lunedì dalle 17 alle 18
- **Sala Ghirotti Via San Secondo** Giovedì dalle 17.45 alle 18.45
- **CTO Sala paralimpica** Giovedì dalle 18 alle 19,30

**Sono aperte le iscrizioni, ad esaurimento dei posti disponibili, da effettuarsi tramite mail a: [obiettivobenessere@cralsanitorino.it](mailto: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](http://www.cralsanitorino.it) home page e seguire le istruzioni per avere la tessera.