



Patrocinato
dal Comune di
Cernusco
Lombardone



Polisportiva Libertas Cernuschese

Corsi



Ginnastica dolce con esercizi di Pilates rinforzo pelvico

Per info e iscrizioni: Lorena **347 4922995** WhatsApp o SMS

I corsi saranno tenuti dall'insegnante Lorena e avranno inizio **Lunedì 30 Settembre 2024**.

Le lezioni si terranno presso la **Palestrina di Piazza Vitoria** a Cernusco Lombardone. Munirsi di tappetino personale

- **Lunedì** dalle ore 9.00 alle ore 10.00
- **Mercoledì** dalle ore 9.00 alle ore 10.00
e dalle ore 10.15 alle ore 11.15
- **Venerdì** dalle ore 9.00 alle ore 10.00
e dalle ore 10.15 alle ore 11.15

Ginnastica

- Kinesiologica
- Posturale

Per info e iscrizioni: **348 5900895**
Per info e iscrizioni: **351 9424511** WhatsApp o SMS

Ginnastica Kinesiologica

I corsi saranno tenuti dalla Prof. Giancarla Gatti e avranno inizio **Mercoledì 2 Ottobre 2024**.

- **Mercoledì** dalle ore 16.00 alle ore 19.00

Ginnastica Posturale

I corsi saranno tenuti dalla Prof. Maria Elena Gatti e avranno inizio **Lunedì 30 Settembre 2024**.

- **Lunedì** dalle ore 10.30 alle ore 11.30
- **Martedì e Giovedì** dalle ore 9.00 alle ore 12.00

Le lezioni si terranno presso la **Palestrina di Piazza Vitoria** a Cernusco Lombardone.

Yoga

Per info e iscrizioni: Elena **348 6709275** WhatsApp o SMS

I corsi saranno tenuti dall'insegnante Elena De Donato e avranno inizio **Lunedì 30 Settembre 2024**.

Le lezioni si terranno presso la **Palestrina di Piazza Vitoria** a Cernusco Lombardone. Munirsi di tappetino personale

- **Lunedì** dalle ore 17.45 alle ore 19.00
oppure dalle ore 19.15 alle ore 20.30
- **Mercoledì** dalle ore 19.15 alle ore 20.30
- **Venerdì** dalle ore 11.30 alle ore 12.45

TUTTI I CORSI TERMINERANNO IL 30 MAGGIO 2025

UNA PROVA GRATUITA PER CIASCUN CORSO

Consegna Certificato Medico obbligatorio all'atto dell'iscrizione - Si segue il calendario scolastico per tutti i corsi /orari