

organizza presso la palestra delle scuole un corso di

LU JONG e CINQUE TIBETANI

MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
Martedì 09	Giovedì 01	Martedì 04	Martedì 01
Giovedì 11	Martedì 13	Giovedì 06	Giovedì 03
Martedì 16	Giovedì 15	Martedì 11	Martedì 08
Giovedì 18	Martedì 20	Giovedì 13	Giovedì 10
Martedì 23	Giovedì 22	Martedì 18	Martedì 15
Giovedì 25	Martedì 27	Giovedì 20	Giovedì 17
Martedì 30	Giovedì 29	Martedì 25	Martedì 22
		Giovedì 27	Giovedì 24

Lu (corpo) Jong (addestramento)

Gli esercizi di Lu Jong agiscono sugli organi interni del nostro corpo e permettono di tutelare problemi fisici e hanno un influsso positivo sull'età, favorendo una vita lunga e sana.

I "Cinque Tibetani"

Sono un'esperienza nuova contro l'invecchiamento e agiscono sulle sette ghiandole a secrezione interna del sistema endocrino e hanno la funzionalità di stimolare la produzione ormonale della ghiandole endocrine.

MATERIALE NECESSARIO	Tuta ampia e comoda, calze antiscivolo, tappetino (180cm x 80cm)
ETA' RICHIESTA	La tipologia di ginnastica proposta non ha limiti di età ma è indicata soprattutto per adulti dai 35 anni in su
ORARIO	TRENTA LEZIONI a partire dal 09 MARZO 2010 MARTEDI e GIOVEDI, dalle ore 20.30 Durata lezione 60-90 minuti circa
COSTO DI ISCRIZIONE	IL CORSO è <u>GRATUITO</u>
PARTECIPANTI	Minimo 5 partecipanti Massimo 25 partecipanti Si ricorda che sarà data priorità ai residenti nel Comune di Aymavilles
ISCRIZIONI	Presso la biblioteca comunale di Aymavilles nel seguente orario: ✓ Dal lunedì al giovedì dalle ore 14.00 alle ore 18.00 ✓ Venerdì e sabato dalle ore 09.00 alle ore 12.00
SCADENZA ISCRIZIONI	<u>Entro e non oltre VENERDI 05 MARZO 2010</u>