

**Il Centro Sociale Comunale per INSIEME”
e l’Associazione di Volontariato “Tuttinsieme”
propongono a pensionati ed anziani:**

ATTIVITA' MOTORIA (iscrizioni dal 20 settembre)

- 1^ Corso di Ginnastica Dolce - Inizio 04.10.2016 – martedì e venerdì dalle ore 9,30 alle 10,30
- 2^ Corso di Ginnastica Dolce - Inizio 04.10.2016 – martedì e venerdì dalle ore 15,00 alle 16,00
- Ginnastica per uomini - Inizio 03.10.2016 – lunedì e giovedì dalle ore 9,30 alle 10,30
- Corso di Yoga - Inizio 05.10.2016 – mercoledì dalle ore 9,30 alle ore 10,45

ACQUAGYM (iscrizioni dal 20 settembre)

N. 1 lezione al venerdì dalle ore 14,15 alle 15,00 (5 lezioni) - Inizio dei corsi dal 14.10.2016

CORSI presso il Centro (iscrizioni dal 20 settembre)

- Inglese di base, intermedio e avanzato – Inizio 12.10.2016
- Spagnolo di base, intermedio e avanzato – Inizio 12.10.2016
- Ricamo e Uncinetto - Ogni martedì dalle ore 15,00 alle ore 17,00 – Inizio 11.10.2016 -

LABORATORI e Lezioni di ballo presso il Centro (iscrizioni dal 22 settembre)

- PITTURA SU CERAMICA – Inizio mese di ottobre
- LABORATORIO DI ARTE ED ESPRESSIVITA' – Inizio mese di ottobre
- Balli di gruppo e ballo liscio – Inizio da ottobre ogni martedì e giovedì dalle 14,00 alle 15,00

- DEGUSTAZIONE e ABBINAMENTO VINI (n. 4 incontri) dal 28 settembre alle ore 20,30
(con iscrizioni dal 1 settembre)

INOLTRE:

- Ogni giovedì pomeriggio e' possibile partecipare alle prove di canto del coro “Le Voci del Centro Insieme”.
- Ogni martedì, giovedì e sabato dalle ore 15,00 il centro propone giochi, musica, conferenze, iniziative socializzanti

Ogni ulteriore informazione può essere richiesta presso il Centro “Insieme” – Tel. 0377 833142 nei giorni e orari di apertura.

Alle iniziative del Centro INSIEME possono partecipare pensionati, anziani e quanti riconoscono la necessità di mantenersi in forma, di recuperare benessere, di conservare e potenziare il proprio dinamismo, per contrastare gli effetti negativi del tempo che passa consolidando una vita di relazione.