

Attività Turistica Neve 2017

14/21 GENNAIO – SETTIMANA BIANCA IN "VAL BADIA"

alloggio presso hotel FANES 1° cat. a S. Cassiano (BZ).

22/26 FEBBRAIO – infrasettimanale "VAL DI FASSA" o "MADONNA DI CAMPIGLIO"

località e sistemazione in corso di definizione.

Seguiranno le circolari dettagliate di ogni gita.

Il Dopolavoro in collaborazione con il "Fiordiloto Kwon" propone ai propri associati i seguenti corsi:

Corso di Tai Chi

Il Tai Chi, nato come arte marziale, si è trasformato nei secoli in una raffinata forma di esercizio per la salute ed il benessere. La pratica attenta e costante di queste tecniche rende il corpo più agile e armonioso, migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e cardiovascolare.

Le lezioni si terranno il martedì dalle 19.30 alle 20.30

Corso di Wing Chun e sicurezza personale

Il Wing Chun, una delle più antiche forme di Kung Fu, fu ideato da una monaca buddista come sistema di difesa personale. La morbidezza e la fluidità delle sue tecniche non richiedono mole e forza fisica, pertanto ne fanno un sistema adatto a tutti, indipendentemente dall'età e dal sesso.

Nell'ambito del corso verranno affrontati anche alcuni temi di sicurezza personale quali riconoscimento delle situazioni potenzialmente pericolose, prevenzione, atteggiamento mentale nelle situazioni di pericolo.

Le lezioni si terranno il martedì dalle 21.00 alle 22.00

I corsi saranno tenuti da un istruttore CSEN cintura nera I dan e si terranno presso la sede del Dopolavoro da martedì 11 ottobre fino a Natale. E' previsto da un minimo di 10 ad un massimo di 15 partecipanti per corso.

La prima lezione introduttiva gratuita è aperta a tutti gli interessati.

La quota di partecipazione per ciascun corso sarà di euro 30 a socio da versare alla conferma.

In base al numero di richieste pervenute verrà valutata la possibilità di attivare ulteriori sessioni in altre giornate.

Per informazioni: Bruno Ferrandes – Paghe e Contributi - Pesaro

La Sezione Sportiva

scheda di adesione da restituire entro il 10 ottobre



AI DOPOLAVORO AZIENDALE CRP/BDM
Bruno Ferrandes – Paghe e Contributi – Pesaro

La/il sottoscritta/o _____ dip. C/o _____ tel./cell. _____

è interessato a frequentare il corso di Tai Chi corso di Wing Chun

Sollevo fin d'ora il Dopolavoro da qualsiasi responsabilità per quanto dovesse accadere prima, durante e dopo le sedute del corso.

Data _____

Firma _____