

## CORSI ANNO SOCIALE 2019 - 2020

Per l'accesso ai corsi è richiesta l'adesione all'Associazione "Centro Yoga Dalmine".

La quota per l'anno sociale 2019-2020 è di 30 €.

La durata minima di un corso è di un bimestre, con le seguenti date:

Bimestre (8 settimane)				Quadrimestre (16 settimane)			
	Inizio	Fine		Inizio	Fine		
1°	30/09/19	23/11/19		1°	30/09/19	01/02/20	
2°	25/11/19	01/02/20					
3°	03/02/20	28/03/20		2°	03/02/20	30/05/20	
4°	30/03/20	30/05/20					

Le attività saranno **interrotte** dal **22/12/19 al 6/1/20** e dal **13/4/2020 al 18/4/2020**.  
Il bimestre nel quale si verifica l'interruzione delle attività, in occasione delle feste di Natale, Capodanno o di Pasqua, garantisce comunque le 8 settimane di lezione.

Tutti i corsi sono basati su lezioni di **un'ora e mezza settimanale**, nel giorno scelto all'atto dell'iscrizione.

 <p><b>Corsi di Yoga</b></p>	lunedì	10.00 – 11.30 <b>gestanti</b> 18.00 - 19.30 20.00 – 21.30
	martedì	18.00 - 19.30 20.00 - 21.30
	mercoledì	18.00 - 19.30 20.00 - 21.30
	giovedì	10.00 – 11.30 20.00 - 21.30
	venerdì	20.00 – 21.30
Incontri di Meditazione di Consapevolezza	sabato	10.00 - 12.00

- Per i nuovi iscritti, la prenotazione del posto in un corso senza il pagamento delle relative quote, perde di efficacia dopo una settimana.
- Eventuali recuperi per assenza del partecipante, sono possibili, **ma non garantiti**; in ogni caso sono da effettuarsi entro il bimestre/quadrimestre di competenza.
- Le lezioni che cadono in un giorno festivo, verranno recuperate alla fine dei corsi.
- Per igiene, sono richiesti calzini e un telo da stendere sui materassini presenti nella sala Yoga.
- La formazione di un corso è subordinata al raggiungimento di un **numero minimo di partecipanti**.

Per **prenotare l'iscrizione** ai corsi Yoga è possibile:

- inviare una e-mail a [frigeni@centroyogadalmine.it](mailto:frigeni@centroyogadalmine.it)
- utilizzare il modulo di contatto sul sito [www.centroyogadalmine.it](http://www.centroyogadalmine.it)
- passare in segreteria dal 16 al 27 settembre (esclusi sabato e domenica), dalle 17.30 alle 19.30

La regolarizzazione dell'iscrizione avverrà con l'insegnante del corso prescelto, nel giorno della prima lezione.

Prima dell'iscrizione è possibile effettuare una lezione di prova gratuita, nei giorni 24, 25 e 26 settembre, dalle 20 alle 21.30, **previa prenotazione** via e-mail.