



# Corso posturale rilassante

Corso armonizzante mirato a rilassare e correggere la postura.  
Verranno integrati elementi di pilates, stretching e respirazione controllata



il corso in oggetto è confermato:

- Inizio **4 febbraio 2010** ; fine 22 aprile 2010 12 lezioni, ogni giovedì dalle ore **18.00 alle ore 18.50**
- Costo del corso per soci ordinari **€76,00** ; per soci straordinari 116,00
- La tessera associativa anno 2010 di € 10,00 o 12,00 per i soci straordinari (allego il modulo iscrizioni per i nuovi associati)
- Dopo la lezione sarà possibile utilizzare l'area benessere del centro Tonic : sauna finlandese, bagno turco, idromassaggio;
- La ginnastica si farà sul tatami, quindi portare un asciugamano, indumenti adatti, calzini antiscivolo oppure scarpe da ginn. (pulite);
- €7,00 assicurazione da pagare direttamente alla reception del Tonic, presentarsi con un documento e codice fiscale; da lunedì il Tonic avrà i vostri nominativi e potrete fare l'assicurazione in qualsiasi momento, comunque prima dell'inizio del corso;
- Gli armadietti del centro sono da chiudere con un **proprio lucchetto** della grandezza di 1,5/2,5 cm.
- La quota partecipazione attività + quota ass. può essere versata sul conto **IBAN: IT75A0324011611651100931504** intestato Freeland della Banca di Trento e Bolzano, Agenzia 1; oppure in contanti in via Virgilio 9/2 – Bolzano;

*Giovanna Monauni*

Il contributo per i dipendenti provinciali in servizio e a riposo applicato in questa attività è di €40,00  
Der Betrag für Landesbedienstete im Dienst und im Ruhestand bei dieser Tätigkeit und Mehrwertsteuerpflichtig ist 40,00 €

**Circolo ricreativo dei dipendenti provinciali – Freizeitverein der Landesbediensteten**

BZ - Tel. 0471 379570 ; FAX 0471 271056 e-mail: [info@freeland.bz.it](mailto:info@freeland.bz.it)