

# PROGRAMMA CORSI 2024 AUSER BICOCCA

Organizzati da  
AUSER INSIEME VOLONTARIATO BICOCCA APS-ETS  
presso la sala di VIA EMPOLI 9/2  
Le iscrizioni sono aperte, per info 3472784081

## ❖ Corsi di ATTIVITÀ MOTORIA 2024:



### **GINNASTICA DOLCE (insegn. Novella)**

dal 16 gennaio al 4 giugno:

- I° TURNO MARTEDÌ E VENERDÌ ..... ORE 9 - 10
- II° TURNO MARTEDÌ E VENERDÌ ..... ORE 10 – 11
- III° TURNO VENERDÌ ..... ORE 11 - 12



### **YOGA (insegn. Margherita)**

dal 16 gennaio al 4 giugno 2024:

- MARTEDÌ ..... ORE 18.30 - 19.45



### **TAI CHI (insegn. Roberta)**

dal 16 gennaio al 4 giugno 2024:

- MARTEDÌ ..... ORE 11.15 - 12.15

❖ NOVITÀ 2024: Corso di **CONVERSAZIONE IN INGLESE:**  
in via di attivazione:

- VENERDÌ ..... ORE 15 - 16