

PROGRAMMA CORSI 2026 secondo semestre

Organizzati da AUSER INSIEME VOLONTARIATO BICOCCA APS-ETS
presso la sala di VIA EMPOLI 9/2, MILANO

****Le iscrizioni sono aperte, per info: auserbicocca@gmail.com****



GINNASTICA DOLCE (insegn. Novella Landi)

dal 22 settembre al 18 dicembre 2026:

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



YOGA (insegn. Laura Ronca)

dal 22 settembre al 15 dicembre 2026:

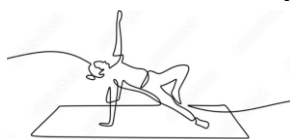
- MARTEDÌ ORE 18.30 - 19.45



TAI CHI (insegn. Roberta Pellegrini)

dal 23 settembre al 16 dicembre 2026:

- MERCOLEDÌ ORE 10 - 11



PILATES

dal 23 settembre al 18 dicembre 2026:

- VENERDÌ ORE 18 - 19 (insegn. Roberta Coppi)
NUOVO CORSO:
- **MERCOLEDÌ.....ORE 11.30–12.30 (insegn. Valentina Tubbiolo)**

GRUPPO DI LETTURA una volta al mese il venerdì dalle 17.30