

OBIETTIVO BENESSERE INCONTRI PRATICI STAGIONE 2026- 2027

NON semplice GINNASTICA ma Esercizio Fisico, consapevole, volontario ed equilibrato allo scopo di conoscere il nostro corpo e poterlo utilizzare al meglio durante la nostra vita quotidiana.

Pacchetto di 11 incontri una volta alla settimana

Costo dei Corso Euro 90



Promozione CRAL COSTO EURO 70 con contributo di Euro 20 euro, prezzo finale da pagare. La quota comprende partecipazione agli 11 incontri, compresa in omaggio Assicurazione infortuni e una T-shirt Tecnica “**Obiettivo Benessere**” per la stagione 2026/27

Qui le 5 sedi previste e gli orari dei corsi:

- **OSPEDALE SAN GIOVANNI BOSCO Aula Ravetti, il Mercoledì con cadenza quindicinale (con inizio il 13 Gennaio '27)** 1 Corso alle ore 16 alle ore 17. 2 Corso dalle ore 17 alle ore 18
- **VIA SAN SECONDO Aula Ghirotti, tutti i LUNEDÌ' (con inizio 28 Settembre '26)**
Dalle ore 17 alle ore 18
- **OSPEDALE OFTALMICO il MARTEDÌ' (con inizio il 29 Settembre 2026)**
dalle ore 15.45 alle ore 16.45 primo corso, dalle ore 16.50 alle ore 17.50 secondo corso a Richiesta sarà possibile un terzo corso dalle ore 17.55 alle ore 18.55
- **RSA MARIA MAZZARELLO tutti i LUNEDÌ' (con inizio il 28 Settembre 2026)**
dalle ore 16.45 alle ore 17.45 primo corso, dalle ore 17.50 alle ore 18.50 secondo corso
- **OSPEDALE CTO Palazzina Unità Spinale tutti i Giovedì (con inizio il 1 Ottobre 2026)**
dalle ore 18 alle ore 19,30

I corsi saranno tenuti da istruttori qualificati. Per l'iscrizione bisogna essere in possesso della Tessera Associativa CRAL SANITA' e di certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica (chiedere al CRAL istruzioni per accedere alla convenzione a 30 euro)

Posti limitati iscrizioni aperte dal 31 agosto ad esaurimento dei posti disponibili Per iscrizioni vedere pagina successiva

per informazioni scrivere messaggio WhatsApp al numero Cral: 388.735.39.13

Per iscriversi necessita cliccare sul FORM relativo alla sede prescelta e compilare in ogni sua parte:

- 1) **OSPEDALE SAN GIOVANNI BOSCO:** [CLICCA QUI SAN GIOVANNI BOSCO LINK](#)
- 2) **VIA SAN SECONDO 29: LINK DEL FORM** [CLICCA QUI SAN SECONDO LINK](#)
- 3) **OSPEDALE OFTALMICO:** [CLICCA QUI OFTALMICO LINK FORM](#)
- 4) **RSA MARIA MAZZARELLO: LINK DEL FORM** [CLICCA QUI MAZZARELLO LINK](#)
- 5) **OSPEDALE CTO:** [CLICCA QUI CTO LINK FORM](#)