

## **36° ANNO ACCADEMICO 2021-2022**

**Disciplina: YOGA – equilibrio e benessere**

Giorno di lezione: **Martedì**  
dalle ore 16,00 alle ore 17,30

**Docente: Danilo SPECCHI**

Il programma prevede una serie di esercizi di riscaldamento, rilassamento, distensione e rafforzamento muscolare, respirazione, equilibrio, che si sviluppano progressivamente.

<b>CALENDARIO DELLE LEZIONI</b>		
	<b>19 ottobre</b>	<b>Incontro informativo</b>
1.	26 ottobre	
2.	2 novembre	
3.	9 novembre	
4.	16 novembre	
5.	23 novembre	
6.	30 novembre	
7.	7 dicembre	
8.	14 dicembre	
9.	21 dicembre	
<b>Vacanze di NATALE</b>		
10.	11 gennaio	
11.	18 gennaio	
12.	25 gennaio	
13.	1 febbraio	
14.	8 febbraio	
15.	15 febbraio	
16.	22 febbraio	
	<b>1 marzo</b>	<b>Vacanza di CARNEVALE</b>
17.	8 marzo	
18.	15 marzo	
19.	22 marzo	
20.	29 marzo	
21.	5 aprile	