



Istituto Tecnico Industriale Statale "Q. Sella"

13900 BIELLA



COMUNICATO N° 011

ATA

Oggetto: Corso di Fitness: rimettersi in forma con il "Total Body" per Docenti e personale A.T.A.

Si comunica che l'Istituto organizza un corso di "TOTAL BODY + STRETCHING" per il personale della scuola.

Le lezioni si svolgeranno **il lunedì e giovedì dalle ore 16.45 alle ore 17.45** nella palestra 27s della sede centrale e avranno obiettivi finalizzati al miglioramento della massa magra e alla diminuzione di quella grassa, mezzo per raggiungere il benessere dedicando del tempo a sé stessi.

L'attività avrà inizio giovedì 03 novembre p.v. e si concluderà giovedì 26 maggio 2023.

Gli interessati sono invitati a una settimana di prova, previa iscrizione entro il 01 novembre p.v. alla mail flavia.spinelli@itis.biella.it.

Insegnanti del corso Prof.ssa Flavia SPINELLI e Prof.ssa Silvia SOLEI.

Per la frequenza al corso è richiesto un contributo di € 120.00 per la partecipazione a n. 1 incontro settimanale e di € 170.00 per la partecipazione a n. 2 incontri settimanali da pagare tramite **PAGO in RETE- versamenti volontari entro e non oltre il 30 novembre p.v.**

Cordiali saluti.

Biella, 27 ottobre 2022



IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof. Giovanni MARCIANO'