



Istituto d'Istruzione Superiore "Vincenzo Capirola"

Piazza C. Battisti, 7/8 - 25024 Leno (BS)
Tel +39-030906539 - 0309038588 - Fax +39-0309038061
info@capirola.com - bsis00900x@istruzione.it - bsis00900x@pec.istruzione.it



Sezione Associata: Via Caravaggio, 10 - 25016 Ghedi (BS)
Tel +39-030901700 - 0309050031 - Fax +39-0309059077
liceoghedi@capirola.com

ANCIS
ISO 9001

Codice Meccanografico: BSIS00900X

Sito Web: www.istitutocapirola.gov.it

Cod. Fisc. e Part. IVA: 97000580171

CIRC. N° 70			DESTINATARI			PUBBLICAZIONE	
			Docenti	Tutti		x	Albo (registri)
DATA: 08/10/2018				Famiglie	Classe/i:		
			Tutti				Web
LENO	GHEDI X	N° pagine: 2	Studenti	Tutti (1 per classe)		Sigla emittente: AA/am	
				Classe/i:			
			Personale Ata				x
OGGETTO:	PROGETTO SCUOLA SENZA STRESS						

Gentili colleghe e colleghi,

anche quest'anno abbiamo attivato il **progetto scuola senza stress** che prevede due ore di attività fisica per docenti e personale ATA della nostra scuola.

Il corso si terrà presso la **palestra della nostra scuola - sede di Ghedi** con le seguenti modalità:

- **lunedì dalle 14.00 alle 14,50 - AEROTONIC/CROSSFIT**

- **giovedì dalle 14.30 alle 15.20 - PILATES**

Il costo del corso è:

- **30.00 euro al mese** per chi farà tutte le lezioni (9 lezioni)

- **20.00 euro al mese** per chi farà una lezione alla settimana (5 lezioni).

Il corso inizierà **lunedì 15/10/2018** e seguirà il calendario allegato.

MODALITA' D'ISCRIZIONE: è possibile iscriversi presso la segreteria della sede di Ghedi, sig.ra Maria, o presentandosi alla prima lezione.

Potrebbe essere necessario l'acquisto di semplici attrezzi (elastici, pesi, ecc.)

PROGETTO “SCUOLA SENZA STRESS”

CALENDARIO ATTIVITA'

PRIMO MESE	DATA		ATTIVITA'
1	LUNEDI'	15/10/18	AEROTONIC/CROSSFIT
2	GIOVEDI'	18/10/18	PILATES
3	LUNEDI'	22/10/18	AEROTONIC/CROSSFIT
4	GIOVEDI'	25/10/18	PILATES
5	LUNEDI'	29/10/18	AEROTONIC/CROSSFIT
6	LUNEDI'	05/11/18	AEROTONIC/CROSSFIT
7	GIOVEDI'	08/11/18	PILATES
8	LUNEDI'	12/11/18	AEROTONIC/CROSSFIT
9	GIOVEDI'	15/11/18	PILATES

SECONDO MESE	DATA	ATTIVITA'	PRIMO MESE
1	LUNEDI'	19/11/18	AEROTONIC/CROSSFIT
2	GIOVEDI'	22/11/18	PILATES
3	LUNEDI'	26/11/18	AEROTONIC/CROSSFIT
4	GIOVEDI'	29/11/18	PILATES
5	LUNEDI'	03/12/18	AEROTONIC/CROSSFIT
6	GIOVEDI'	06/12/18	PILATES
7	LUNEDI'	10/12/18	AEROTONIC/CROSSFIT
8	GIOVEDI'	13/12//18	PILATES
9	LUNEDI'	17/12/18	AEROTONIC/CROSSFIT

La referente del progetto
Prof.ssa Natalia Ferrari

Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa Ermelina Ravelli