

CORSI ADULTI E FITNESS ATTIVATI 2023-2024

Ginnastica dolce:

martedì ore 9-10	adulti-master
martedì ore 11-12	adulti-master
mercoledì ore 11-12	adulti -master
mercoledì ore 19 -20	adulti
venerdì ore 9-10	adulti-master
venerdì ore 11-12	adulti-master

Educazione al movimento:

lunedì ore 10-11	adulti-master
lunedì ore 11-12	adulti-master
giovedì ore 10-11	adulti-master
giovedì ore 11-12	adulti-master

Yoga:

lunedì ore 11-12	open
giovedì ore 18,30-20,00	open

Workout:

lunedì ore 19-20	adulti
venerdì ore 18,30-19,30	adulti

Peaceful practice:

mercoledì ore 10-11

Flexibility&stretching:

mercoledì 13 - 14

Piloga:

lunedì ore 18,30-19,30 open

Pilates:

martedì ore 19