

PER INFORMAZIONI

UISP FERRARA

VIA CAVOUR, 147 FERRARA 44121

TELEFONO: 0523 907611

E-MAIL: FERRARA@UISP.IT

HTTP://WWW.UISP.IT/FERRARA/



FERRARA CITTÀ

CORSI
BENESSERE

2018/2019

GINNASTICA DOLCE - YOGA STRETCHING - BENESSERE SCHIENA
GINNASTICA DI MANTENIMENTO - TONIFICAZIONE E STRETCHING
STRETCHING/PILATES - BALLI DI GRUPPO - FITNESS SOFT



FERRARA

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI	PALESTRA
GINNASTICA DOLCE	LUN / GIOV	9.00 – 10.00	VIA PASTRO, 2
GINNASTICA DOLCE	MART / VEN	9.00 – 10.00	
YOGA STRETCHING	MART / VEN MERC	17.30 – 18.30 18.00 – 19.00	
BENESSERE SCHIENA	MERC	9.00 – 10.00	
GINNASTICA DOLCE	LUN / GIOV	9.00 – 10.00	V. BOCCACANALE, 3
GINNASTICA DOLCE	MART / VEN	15.00 – 16.00	
GINNASTICA DOLCE	LUN / GIO	17.00 – 18.00	V. LE KRASNODAR, 102
GINNASTICA DOLCE	LUN / GIOV	9.00 – 10.00 10.00 – 11.00	RIVANA GARDEN VIA PESCI 179
GINNASTICA DOLCE	MART / GIOV.	16.45 – 17.45	VIA MEDINI, 18
GINNASTICA DOLCE	MART / GIOV	9.00 – 12.00 15.00 – 16.00	C.S MELO VIA DEL MELO, 60
GINNASTICA DOLCE	MART / VEN	9.30 – 10.30	EX GIL V. ORTIGARA 14
GINNASTICA DOLCE	MERC / VEN	9.00 – 10.00	VIA D. RAMBALDI, 1 ARGINONE
GINNASTICA DI MANTENIMENTO	LUN / GIOV	18.30 – 19.30	

FRAZIONI

DOVE	ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI	PALESTRA
BAURA	TONIFICAZIONE E STRETCHING	LUN / GIOV	18.30 – 19.30	MONTE OLIVETO, 90/92
POROTTO	GINNASTICA DOLCE	MART / GIOV	17.30 – 18.30	VIA LANDINO, 19
FRANCOLINO	GINNASTICA DOLCE	MERC / VEN	17.30 – 18.30	SCUOLA PRIMARIA VIA CALZOLAI, 326
	STRETCHING/PILATES	MERC / VEN	18.30 – 19.30	
SAN MARTINO	BALLI DI GRUPPO	GIOV	18.00 – 19.00	PALESTRA COMUNALE VIA POLINA, 6
	GINNASTICA DOLCE	LUN / GIOV	LUN ORE 17.30 – 18.30 GIOV ORE 17.00 – 18.00	
	FITNESS SOFT	LUNEDÌ	18.30 – 19.30	

LABORATORI DI GINNASTICA A DOMICILIO
PER ANZIANI ULTRA SETTANTACINQUENNI
CHE PRESENTANO RIDOTTA AUTONOMIA MOTORIA.

PER INFORMAZIONI: CRISTINA LANDI TEL 0532 907612