

PER INFORMAZIONI

UISP FERRARA

VIA CAVOUR, 147 FERRARA 44121

TELEFONO: 0523 907611

E-MAIL: FERRARA@UISP.IT

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



FERRARA PROVINCIA

CORSI  
BENESSERE

2018/2019

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



DOVE	ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI	PALESTRA
------	----------	--------	-------	----------

CENTO	FITNESS SOFT	LUN/VEN	9.00 – 10.00	NEW FITNESS CLUB VIA ZALLONE 5
	FITNESS SOFT	MER/VEN	14.30 – 15.30	
RENAZZO	STRETCHING/PILATES	MAR/GIO	20.00 – 21.00	SALA POLIVALENTE
	TONIFICAZIONE E STRETCHING	LUN	20.00 – 21.00	
		MER	19.00 – 20.00	
	BALLI DI GRUPPO	GIOVEDÌ	19.00 – 20.00	
	GINNASTICA DOLCE	MAR/VEN	14.30 – 15.30	SCUOLE MEDIE VIA RENAZZO, 66 PALARENO
S. AGOSTINO	GINNASTICA DOLCE	MAR/GIOV	9.30 – 10.30	VIA MANZONI, 2
BONDENO	GINNASTICA DOLCE	MAR/GIOV	14.30 – 15.30	PALESTRA COMUNALE VIA CASONI 20
CASUMARO	GINNASTICA DOLCE	LUN/MER	19.00 – 20.00	SCUOLE MEDIE V. CIRCONVALLAZIONE LEVANTE, 61S
PIEVE DI CENTO	FITNESS SOFT	MART/GIOV	14.30 – 15.30	SCUOLE MEDIE V. CIRCONVALLAZIONE LEVANTE, 61S
	BALLI DI GRUPPO	MERCOLEDÌ	18.30 – 19.30	
	STRETCHING E PILATES	MERCOLEDÌ	19.30 – 20.30	
TAMARA	GINNASTICA POSTURALE	LUN/MERC	9.00 – 10.00	CENTRO SOCIALE TAMARESE P.ZZA XX SETTEMBRE, 10
			10.00 – 11.00	

DOVE	ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI	PALESTRA
------	----------	--------	-------	----------

COPPARO	GINNASTICA POSTURALE	MART/GIOV	9.00 – 10.00	C.S. PARCO VERDE VIA G. GARIBALDI, 106
JOLANDA DI SAVOIA	GINNASTICA DOLCE	LUN/GIOV	10.30 – 11.30	CENTRO SOCIALE STR. JOLANDA BONAGLIA, 7
BERRA	GINNASTICA DOLCE	MART/GIOV	17.00 – 18.00	PALESTRA COMUNALE
	STRETCHING/PILATES GAG	MART/GIOV MART/GIOV	18.00 – 19.00 19.00 – 20.00	
PORTOMAGGIORE	GINNASTICA DI MANTENIMENTO	MART/GIOV	19.00 – 20.00	SUOLA PRIMARIA ENTRATA VIA ROMA
GAMBULAGA	GINNASTICA DI MANTENIMENTO	MART/GIOV	20.15 – 21.15	EX ASILO
MAIERO	LABORATORIO BENESSERE	MART/VEN	15.30 – 16.30	EX SCUOLA PRIMARIA VIA PRONDOLO
SAN NICOLÒ'	TONIFICAZIONE E STRETCHING FITNESS	MART/VEN	15.00 – 16.00	SCUOLA PRIMARIA
		MART	19.00 – 20.00	