



GINNASTICA A DISTANZA

Attraverso la piattaforma ZOOM

CORSI & ATTIVITÀ
per i nostri soci **2020-21**

**TUTTE LE ATTIVITA' ZOOM INIZIERANNO DAL 2 NOVEMBRE
DURATA 3 MESI FINO AL 29 GENNAIO**

MONOSETTIMNALE 10 LEZIONI, COSTO: 30€

BISETTIMANALI 20 LEZIONI, COSTO: 50€

GINNASTICA DOLCE ZOOM

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Trimestrale Bis	Mar-ven	10.00-11.00	20	50
Ginnastica	1	Trimestrale Mono	Lun	15.00-16.00	10	30

GINNASTICA POSTURALE ZOOM

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica posturale	1-2	Trimestrale Mono	ven	16.30-17.30	10	30

PILATES ZOOM

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Pilates	1-2	Trimestrale Bis	Mar-ven	18.00-19.00	20	50

FUNCTIONAL TRAINING ZOOM

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Functional Training	2	Trimestrale Mono	mer	18.00-19.00	10	30

CFC - CORE FUNCTIONAL CROSS ZOOM

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
CFC	1-2	Trimestrale Mono.	mar	18.30-19.30	10	30

TOTAL BODY ZOOM

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Total Body	2	Trimestrale Mono.	Mer	18.30-19.30	10	30