

fotocopiato in proprio - P.zza F. De Salvo 5/7- Varese

CORSI 2017-2018

INFORMAZIONI PER I SOCI



UISP

sportpertutti

Comitato di Varese

DIFESA PERSONALE
(RISERVATO ALLE DONNE)

Insegnante: **TITO FRIGO**

Venerdì dalle 18.30

alle 19.30

G.A.G. +
TOTAL BODY

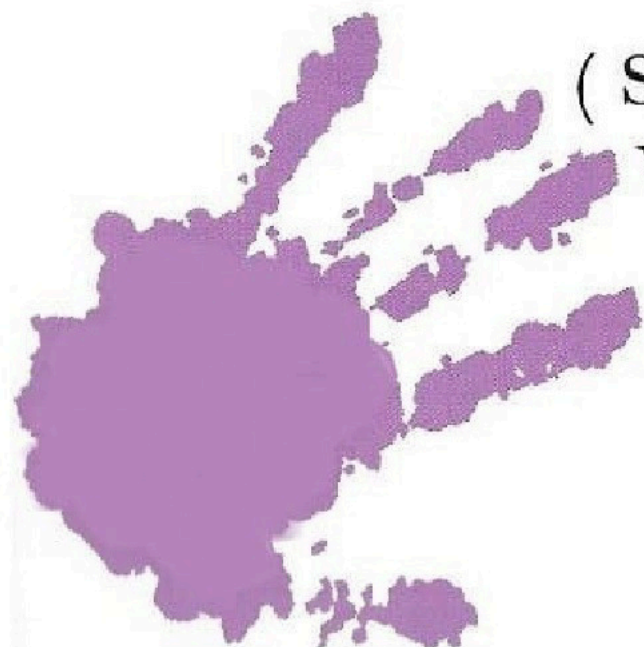
Insegnante: **SARA GIUSTI**

Lunedì - Giovedì

dalle 19.00 alle 20.00

SEDE ESTERNA

(Salone Oratorio S. Carlo -
Via Pietro Giannone 11
- Varese)



GINNASTICA DI MANTENIMENTO

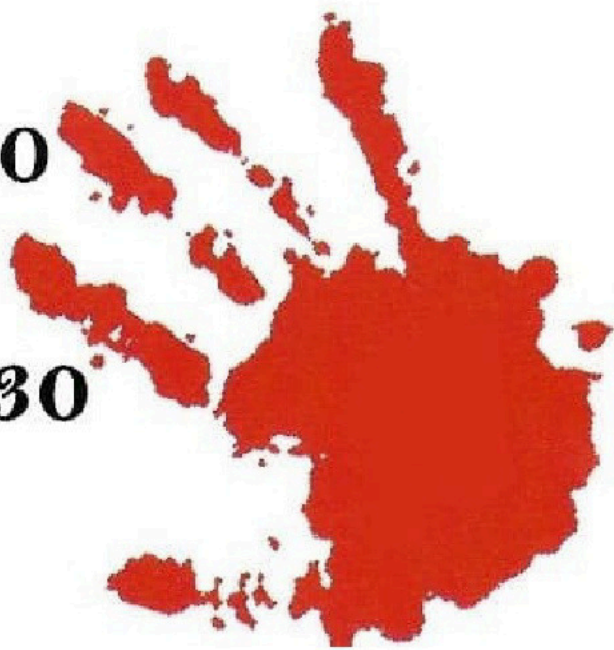
Insegnante: RITA DI TORO

Lunedì e Giovedì
dalle 17.00 alle 18.00 e
dalle 18.00 alle 19.00

GINNASTICA DOLCE

Insegnante: RITA DI TORO

Martedì
dalle 9.00 alle 10.00
e Venerdì
dalle 14.30 alle 15.30



PILATES

(PAUSA PRANZO)

Insegnante: MORENA GIORGETTI

Lunedì

dalle 13.00 alle 13.50

(POMERIGGIO)

Insegnante: SARA GIUSTI

Martedì e Giovedì

dalle 15.15 alle 16.00

(SERA)

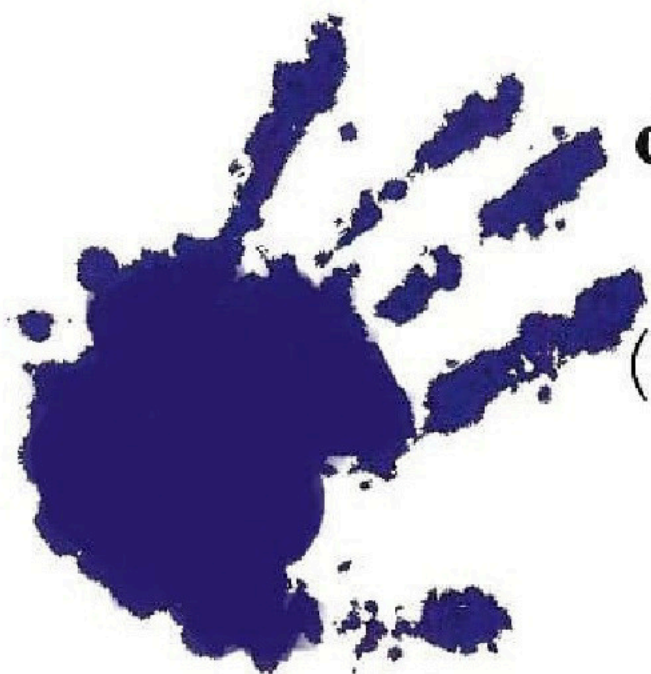
Insegnante: SARA GIUSTI

Lunedì e Giovedì

dalle 20.00 alle 21.00

SEDE ESTERNA

(Salone Oratorio S. Carlo -
Via Pietro Giannone 11
- Varese)



QI GONG + TAI CHI

Insegnante:

CLAUDIA GRANZIERO

Mercoledì

dalle 14.00 alle 15.00

STRETCHING DEI MERIDIANI

Insegnante:

CLAUDIA GRANZIERO

Mercoledì

dalle 13.00 alle 14.00



YOGA

Insegnante:

VALERIA MAFFIOLINI

Lunedì

dalle 19.30 alle 20.30

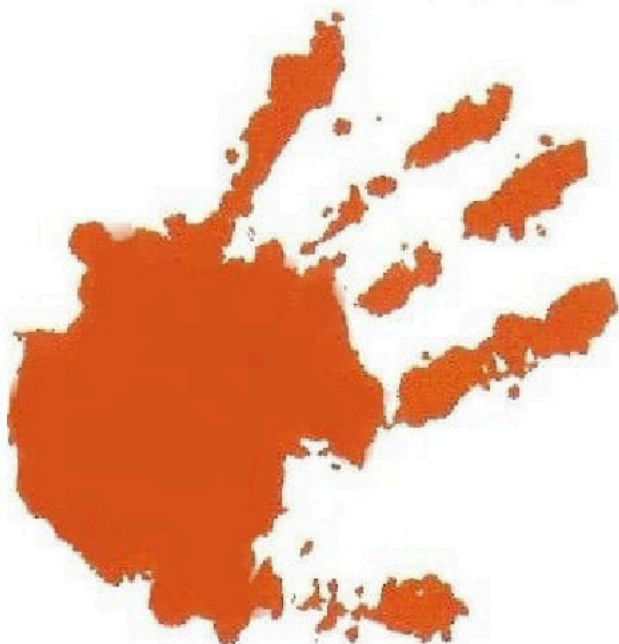
YOGA BIMBI

Insegnante:

CLAUDIA GRANZIERO

Mercoledì

dalle 15.00 alle 16.00



AVVIAMENTO ALLA GINNASTICA ARTISTICA

Insegnante: SARA GIUSTI

Martedì

dalle 16.00 alle 16.45

KARATE (6-14 anni)

Insegnante: TITO FRIGO

Venerdì

dalle 17.30 alle 18.30

... per i più piccoli

