

# CORSI FITNESS PALESTRA OASI UISP

**Dal 02 OTTOBRE 2023 al 31 MAGGIO 2024**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	
08.30-09.30	Ginnastica Dolce Terza Età (Comune Ra)	Ginnastica Dolce Terza Età (Comune Ra)	Ginnastica Dolce Terza Età (Comune Ra)	Ginnastica Dolce Terza Età (Comune Ra)			
09.30-10.20	Ginnastica Dolce Terza Età (Comune Ra) 10.30	AFA	Ginnastica Dolce Terza Età (Comune Ra) 10.30		AFA	YOGA ATLETI	09.30-10.20
10.20-11.10		POSTURAL TONE			POSTURAL TONE	10.30 YOGA ADULTI	10.20-11.10
11.10-12.00							11.10-12.00
13.10-14.00		PILATES	BODY HARMONY	PILATES	BODY HARMONY		13.10-14.00
14.00-14.50							14.00-14.50
17.40-18.30	17.30 YOGA BAMBINI 6/9 anni	POSTURAL TONE	17.30 YOGA BAMBINI 10/13 anni	POSTURAL TONE			17.40-18.30
18.30-19.20	YOGA ADULTI	POSTURAL TONE	YOGA ADULTI	POSTURAL TONE			18.30-19.20
19.25-20.15	FLEXIBILITY		FLEXIBILITY				19.25-20.15
20.20-21.10							20.20-21.10
	<b>Lezioni individuali o piccoli gruppi con Personal Trainer</b>						