

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		PILATES			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
Lezioni individuali o piccoli gruppi con Personal Trainer							