

SABATO IN PALESTRA

**PROGRAMMA INIZIATIVE E CORSI
DA OTTOBRE A DICEMBRE 2015**

programma da completare con altri appuntamenti



OTTOBRE 2015



Sabato 03 Ottobre dalle ore 15.00 alle 16.00

- **PILOXING**

Sabato 10 Ottobre dalle ore 15.00 alle 16.30

- **YOGA & CHAKRA**

Sabato 17 Ottobre dalle ore 15.00 alle 16.00

- **SUPER JUMP**

Sabato 17 Ottobre dalle ore 15.00 alle 17.00

- **DIFESA PERSONALE DONNE**

NOVEMBRE 2015

Sabato 07 Novembre dalle ore 15.00 alle 16.30

- **YOGA & CHAKRA**

Sabato 07 Novembre dalle ore 15.00 alle 17.00

- **DIFESA PERSONALE DONNE**

Sabato 14 Novembre dalle ore 15.00 alle 16.00

- **SUPER JUMP**

Sabato 28 Novembre dalle ore 15.00 alle 16.00

- **PILOXING**

Sabato 28 Novembre dalle ore 15.00 alle 17.00

- **DIFESA PERSONALE DONNE**

DICEMBRE 2015

Sabato 12 Dicembre dalle ore 15.00 alle 16.30

- **YOGA & CHAKRA**

Sabato 12 Dicembre dalle ore 15.00 alle 16.00

- **SUPER JUMP**

**I corsi si svolgeranno al «Centro Studi Danza & Fitness» in Via Gastaldi
al primo piano del Centro Direzionale Parco del Lago**

**Prenotazione obbligatoria alla reception del «Centro Studi Danza &
Fitness» entro il Giovedì prima oppure tramite mail a lugo@uisp.it**