




ORARIO CORSI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.30 - 10.30		Ginnastica ANTALGICA POSTURALE e Stretching		allenamento funzionale per tutte	
13.00 - 14.00			Ginnastica ANTALGICA POSTURALE e Stretching		
16.00 - 17.00	ZUMBA Over 60				
17.00 - 18.00		allenamento funzionale per tutte		Ginnastica ANTALGICA POSTURALE e Stretching	
18.00 - 19.00	Ginnastica ANTALGICA POSTURALE e Stretching	TOTAL BODY WORKOUT (50 min)		TOTAL BODY WORKOUT (50 min)	Ginnastica ANTALGICA POSTURALE e Stretching
19.00 - 20.00		YOGA	Ginnastica ANTALGICA POSTURALE e Stretching		
	YOGA				

I recuperi possono essere fatti entro la fine del periodo di abbonamento