

# OFFICINE BOVISA ASD

Via Prestinari 3/A, 20158 Milano - Tel. 338 7669492

[www.officinebovisa.com](http://www.officinebovisa.com)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.30 - 10.20		Allenamento funzionale per tutte le età		Allenamento funzionale per tutte le età	
13.00 - 13.50			Ginnastica ANTALGICA POSTURALE e Stretching		
16.00 - 16.50					
17.00 - 17.50	ZUMBA	Allenamento funzionale per tutte le età	Pilates	Ginnastica ANTALGICA POSTURALE e Stretching	
18.10 - 19.00	Ginnastica ANTALGICA POSTURALE e Stretching	TOTAL BODY WORKOUT (50 min)		TOTAL BODY WORKOUT (50 min)	Allenamento funzionale per tutte le età
19.10 - 20.00	PILOXING	YOGA	Ginnastica ANTALGICA POSTURALE e Stretching	PILOXING	ZUMBA FITNESS
20.10 - 21.00	YOGA				
20.30 - 22.00				TANGO	

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