

ORARIO DEI CORSI:



ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9.15 - 10.00	Ginn. dolce		Ginn. posturale		Ginn. dolce
13.15 - 14.00		Ginn. posturale		Ginn. posturale	
18.00 - 18.45	Ginn. posturale	Pilates	Ginn. posturale	Pilates	
18.15 - 19.00					Ginn. posturale
18.45 - 19.30	Ginn. posturale	Pilates	Ginn. posturale	Pilates	
19.30 - 20.15		Yoga		Yoga	

Prossima attivazione = corsi di TRX suspension Training. Si ricordano scarpe da ginnastica pulite e asciugamano