

CALENDARIO SETTIMANALE ATTIVITA' MOTORIA 07.10.2024 - 23.05.2025

orario	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
09.00 - 10.00	Risveglio muscolare	GINNASTICA POSTURALE	Risveglio muscolare	Tai Chi	Risveglio muscolare	ATTIVITA' nella SALA GINNICA SEDE
10.00 - 11.00	Pilates		Pilates	(09.30 - 11.30)		
11.00 - 12.00	Pilates		Pilates			
17.00 - 18.00					Balli di gruppo (17.15 - 18.15)	
18.00 - 19.00	Yoga	Fitness latino	Balli di gruppo	Fitness latino	Balli di gruppo (18.30 - 19.30)	
19.00 - 20.00	(18.15 - 20.15)	Fitness latino	Balli di gruppo (19.15 - 20.15)	Fitness latino		
20.00 - 21.00	Zumba (20.30 - 21.30)	Antalgica	Zumba (20.30 - 21.30)	Antalgica		
21.00 - 22.00		Cardio Kombact		Cardio Kombact		
19.45 - 21.15	Presciistica (20.00 - 21.00)			Presciistica (20.00 - 21.00)		ATTIVITA' nella PALESTRA del CENTRO CIVICO
CORSO ACQUAGYM						ATTIVITA' nella VASCA TERAPEUTICA PRESSO POLO SOCIALE
				20.00-21.00		
Lella Cici	Cecilia Lotero	Mauro Fabbri	Massimo Ruzzenenti	Veronica Isernia	Sonia Talbi	Laura Romagnoli
			Strada Anna			