



ORARIO MAGGIO 2021 LEZIONI ALL'APERTO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8.30 - 9.20 Ginnastica aerobica step (Linda)	8.30 - 9.20 Ginnastica per tutti posturale (Beppe)	8.30 - 9.20 Ginnastica aerobica tonodance (Linda)	8.30 - 9.20 Ginnastica per tutti posturale (Beppe)	8.30 - 9.20 Ginnastica aerobica aerodance (Linda)
9.45 10.35 Ginnastica per tutti piloga posturale (Manuela)	9.45 10.35 Ginnastica per tutti posturale (Beppe)	9.45 10.35 Ginnastica per tutti pilates con piccoli attrezzi (Manuela)	9.45 10.35 Ginnastica per tutti posturale (Beppe)	9.45 10.35 Ginnastica per tutti stretching (Linda)
10.50 - 11.35 Ginnastica per la salute hata yoga (Valentina)				
17.45 - 18.35 Ginnastica finalizzata al fitness walking (Yasmine)	17.45- 18.35 Ginnastica per tutti postural stretch (Anna Paola)	17.45 - 18.35 Ginnastica finalizzata al fitness walking (Linda)	17.45 - 18.35 Ginnastica per tutti posturale (Beppe)	
18.50 - 19.40 Ginnastica per tutti tonificazione soft (Anna Paola)	18.50 - 19.40 Ginnastica aerobica (Anna Paola)	18.50 - 19.40 Sviluppo muscolare (Beppe)	18.50- 19.40 Ginnastica aerobica (Anna Paola)	18.00 - 19.00 Ginnastica per la salute hata yoga (Francesca)
	20.00 - 20.50 Ginnastica finalizzata al fitness walking (Linda)		20.00 - 20.50 Ginnastica finalizzata al fitness walking (Manuela)	

circuito olistico

circuito aerobico

PER INFORMAZIONI Beppe: 340 4042938

PER INVIO CERTIFICATI MEDICI: 351 9905949 o palestra@cdvmuggia.org

PER PRENOTAZIONI WALKING Linda: 335 6695818