



## ORARIO ATTIVITA' FITNESS CDVM S.S 2021/22

\*l'orario potrà subire modifiche

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.00 - Tono Step (Manuela)	8.30 - Posturale (Beppe)	09.00 - Tonodance (Linda)	8.30 - Posturale (Beppe)	09.00 - Aerodance (Linda)
10.00 - Pilates (Manuela)	9.45 - Posturale (Beppe)	10.00 - Tono Soft/Props (Linda)	9.45 - Posturale (Beppe)	10.00 - Stretching (Linda)
17.45 - Walking (Yasmin)	17.45 - Tono soft/Props (AnnaPaola)	17.45 - Walking (Yasmin)	17.30 - Funzionale (AnnaPaola)	
18.50 - Postural- Stretching (Linda)	18.50 - Circuito Training (Stella)	18.45- Functional Training (Beppe)	18.30 - Pilates (Beppe)	18.00- Yoga (Valentina)
20.00- Yoga (Francesca)	20.00 - Walking (Manuela)		20.00 - Walking (Manuela)	
circuito olistico			circuito aerobico	

PER INFORMAZIONI Beppe: 340 4042938 - [palestra@cdvmuggia.org](mailto:palestra@cdvmuggia.org)

PER INVIO CERTIFICATI MEDICI: 351 9905949 o [palestra@cdvmuggia.org](mailto:palestra@cdvmuggia.org)

PER PRENOTAZIONI WALKING Linda: 335 6695818