



## ORARIO ATTIVITA' PALESTRA CDVM S.S. 2022/23

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
09.00 - STEP/TONO (Manu)	08.30 - POSTURALE (Beppe)	09.00 - TONIFICAZIONE (Linda)	08.30 - POSTURALE (Beppe)	09.00 - CHOREO/DANCE (Linda)
10.00 - PILATES (Manu)	09.40 - POSTURALE (Beppe)		09.40 - POSTURALE (Beppe)	10.00 - STRETCHING (Linda)
17.40 - Walking (Yasmin)	17.45 - TONO SOFT/PROPS (AnnaPaola)	17.40- Walking (Yasmin)	17.45 - FITNESS (AnnaPaola)	
18.40 - POSTURAL/STRETCHING (Linda)	18.40 - FITNESS (Giorgia)	18.40 - PILATES (Beppe)	19.00 - TOTAL BODY (Beppe)	18.00- Yoga (Valentina)
19.40 - YOGA (Valentina)	20.00 - Walking		20.00 - Walking	
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**