



ORARIO ATTIVITA' PALESTRA CDVM 18-22/09

LUNEDÌ 18	MARTEDÌ 19	MERCOLEDÌ 20	GIOVEDÌ 21	VENERDÌ 22
09.00- Pilates (Manu)	09.00- Posturale (Beppe)	09.00- Tonificazione (Linda)	09.00- Posturale (Beppe)	09.00- Choreo/Dance
				10.00- Stretching
17.40- Walking	17.45 - TONO SOFT/PROPS (AnnaPaola)	17.40- Walking	17.45 - FITNESS (AnnaPaola)	
			18.45- Pilates/Stretch (Giorgia)	18.00- Yoga (Valentina)
19.40 - YOGA (Valentina)	20.00- Walking		20.00- Walking	
circuito olistico			circuito aerobico	

Per info Olistico/Fitness- palestra@cdvmuggia.org
 Per info Walking Program - Linda 335 6695818