



## ORARIO ATTIVITA' PALESTRA CDVM S.S 23/24

*L'orario potrà subire modifiche*

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.00- WALK&TONO (Linda-Manu)	08.30- POSTURALE (Beppe)	09.00- Tonificazione (Linda)	08.30- POSTURALE (Beppe)	09.00- Choreo/Dance
10.00- PILATES (Manu)	09.40- POSTURALE (Beppe)	10.00- STRETCH&MOBILITY (Beppe)	09.40- POSTURALE (Beppe)	10.00- Stretching
17.40- Walking	17.45 - TONO SOFT/PROPS (AnnaPaola)	17.40- Walking	17.45 - FITNESS (AnnaPaola)	
18.45-POSTURAL/STRETCH (Linda)	18.40- FITNESS (Giorgia)	18.40- PILATES ADVANCE (Beppe)	18.45- Pilates/Stretch (Giorgia)	18.00- Yoga (Valentina)
19.45 - YOGA (Valentina)	20.00- Walking	19.25- TOTAL BODY (Beppe)	20.00- Walking	
circuito olistico			circuito aerobico	

Per info Olistico/Fitness- [palestra@cdvmuggia.org](mailto:palestra@cdvmuggia.org)  
 Per info e prenotazioni Walking Program - Linda 335 6695818