



# ORARIO ATTIVITA' PALESTRA CDVM

## Stagione Sportiva 2025/2026

(l'orario potrebbe subire modifiche)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08.00- POSTURAL&BENESSERE (Eloisa)			7.30 - RISVEGLIO MUSCOLARE (Linda)	
09.00- WALK&TONO (Yasmin)	08.30- POSTURALE (Beppe)	09.00- CHOREO/DANCE (Linda)	08.30- POSTURALE (Beppe)	09.00- TONIFICAZIONE (Cristin)
10.00- GINNASTICA DOLCE (Yasmin)	09.40- POSTURALE (Beppe)	10.00- PILATES (Beppe)	09.40- POSTURALE (Beppe)	10.00- STRETCHING (Linda)
17.30- WALKING (Yasmin)	17.45 - TONO SOFT/PROPS (AnnaPaola)	17.40- WALKING (Yasmin)	17.45 - FITNESS (AnnaPaola)	
18.30-POSTURAL/STRETCH (Giorgia)	18.40- YOGA (Eloisa)	18.40- PILATES ADVANCE (Beppe)	18.40- PILATES/STRETCHING (Giorgia)	18.00- YOGA (Eloisa)
19.30-FUNCTIONAL/GAG (Giorgia)	20.00- WALKING (Sara)		20.00- WALKING (Giorgia)	20.00- WALKING (Sara)
circuito olistico			circuito aerobico	

Per info Olistico/Fitness - [palestra@cdvmuggia.org](mailto:palestra@cdvmuggia.org)

Per info e prenotazioni walking program - Linda 335 6695818