



PLANNING 2024-2025

Corsi fitness palestra Scuola Elementare in via Pio XI

LUNEDÌ

19.00 - 19.30

ZUMBA

Corso mamma e figlia

19.30 - 20.30

ZUMBA

Corso aperto a tutti

20.30 - 21.30

GINNASTICA

A CORPO LIBERO

MARTEDÌ

18.45 - 19.30

PILATES

posturale con piccoli attrezzi

19.45 - 20.30

PILATES

posturale con piccoli attrezzi

20.45 - 21.30

PILATES

posturale con piccoli attrezzi

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

18.30 - 19.30

PILATES

posturale con piccoli attrezzi

19.45 - 20.30

TOTAL BODY-GAG

20.30 - 21.30

GINNASTICA

TONIFICANTE
CON PICCOLI ATTREZZI

VENERDÌ

19.00 - 20.15

YOGA DINAMICO

Sequence based