

CALENDARIO SETTIMANALE ATTIVITA' MOTORIA 30.09.2019 - 31.05.2020

| orario | LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' | SABATO | ATTIVITA' nella SALA GINNICA SEDE |
|---------------|----------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|--------|-----------------------------------|
| 09.00 - 09.50 | | risveglio muscolare | | tai chi 09.30 - 11.00 | risveglio muscolare | | |
| 10.00 - 10.50 | | | | | | | |
| 12.50 - 13.40 | | | | | | | |
| 14.00 - 14.50 | | | | | | | |
| 15.00 - 15.50 | | | | | | | |
| 16.00 - 17.50 | | | | | | | |
| 17.00 - 17.50 | | | | balli di gruppo 17.00 - 18.00 | | | |
| 18.00 - 18.50 | fitness latino | balli di gruppo 17.45 - 18.45 | balli di gruppo 18.20 - 19.20 | fitness latino | yoga 18.00 - 19.30 | | |
| 19.00 - 19.50 | fitness latino | | gag 19.30 - 20.20 | fitness latino | | | |
| 20.00 - 20.50 | antalgica | | | antalgica | gag 19.30 - 20.20 | | |
| 21.00 - 21.50 | | cardio kombact | balli di gruppo 20.30 - 21.30 | cardio kombact | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|--------------|--|--|--------------|--|--|--|
| 20.00 - 20.50 | presciistica | | | presciistica | | | ATTIVITA' nella PALESTRA del CENTRO CIVICO |
|---------------|--------------|--|--|--------------|--|--|--|

| | | | | | | | |
|---------------|--|----------|--|--|----------|--|--|
| 18.00 - 19.00 | | | | | ACQUAGYM | | SCA TERAPEUTICA presso A.P.S.S. Margherita |
| 20.00 - 21.00 | | ACQUAGYM | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------|----------------|--|------------------|--------------------|---------------|-------------|--|
| Cici Carmela | Cecilia Lotero | | Veronica Isernia | Margherita Dalpiaz | Conci Roberta | Chiara Poda | G.S.A. POVO - Sede 0461810685 Orari sede Gsa: Giovedì sera dalle 20.30 alle 22.30 |
|--------------|----------------|--|------------------|--------------------|---------------|-------------|--|