

CALENDARIO SETTIMANALE ATTIVITA' MOTORIA 12.10.2020 - 31.05.2021

orario	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	ATTIVITA' nella SALA GINNICA SEDE
09.00 - 09.45		Risveglio muscolare		09.30 - 11.00	Risveglio muscolare	
10.00 - 11.00				Tai Chi		
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)			Balli di gruppo (17,00 - 18,00)	
18.00 - 18.45			Balli di gruppo (17,45 - 18,45)			
19.00 - 19.45	Antalgica			Antalgica		
20.00 - 20.45		Pilates	Balli di gruppo (20,30 - 21,30)		Pilates	
21.00 - 21.45		Cardio Kombact		Cardio Kombact		

20.15 - 21.00	Presciistica (20,15 - 21,15)			Presciistica (20,00 - 21,00)		ATTIVITA' nella PALESTRA del CENTRO CIVICO

Lella Cici		Margherita Dalpiaz		Veronica Isernia		G.S.A. POVO - Sede 0461811900
						Orari sede Gsa: Giovedì sera dalle 20.30 alle 22.30