

## CALENDARIO SETTIMANALE ATTIVITA' MOTORIA 02.10.2023 - 25.05.2024

orario	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
09.00 - 10.00	Risveglio muscolare		Risveglio muscolare	Tai Chi	Risveglio muscolare	ATTIVITA' nella SALA GINNICA SEDE
10.00 - 11.00	Pilates		Pilates	(09.30 - 11.30)		
11.00 - 12.00	Total Body		Total Body			
17.00 - 18.00					Balli di gruppo	
18.00 - 19.00	Yoga	Fitness latino	Balli di gruppo	Fitness latino	Balli di gruppo (18.15 - 19.15)	
19.00 - 20.00	(18.15 - 20.15)	Fitness latino	Balli di gruppo (19.15 - 20.15)	Fitness latino		
20.00 - 21.00	Zumba (20.30 - 21.30)	Antalgica	Zumba (20.30 - 21.30)	Antalgica		
21.00 - 22.00		Cardio Kombact		Cardio Kombact		
19.45 - 21.15	Presciistica (20.15 - 21.15)			Presciistica (19.45 - 20.45)		ATTIVITA' nella PALESTRA del CENTRO CIVICO
<b>CORSO ACQUAGYM</b>						ATTIVITA' nella VASCA TERAPEUTICA PRESSO POLO SOCIALE
		19.00 - 20.00		20.00-21.00		
Lella Cici	Cecilia Lotero	Mauro Fabbri	Massimo Ruzzenenti	Veronica Isernia	Sonia Talbi	Poda Chiara