

Formigine

PALINSESTO GINNASTICA IN ACQUA 2018/2019

ORA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
8.30							
10.30							
12.00							
12.30							
13.00						 NUOVA SPORTIVA RETE ITALIANA PISCINE & SPORT	
14.45							
18.30							
18.50							
19.00						Legenda:	
19.30						Ginnastica in acqua	
19.45						Ginnastica dolce in acqua	

ATTIVITA' IN PALESTRA 2018/2019

ORA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10.30			metodo YOGA narayana			ROTAZIONE dal 06/10/18
12.45	metodo LES MILLS BODYPUMP	metodo PILATES	metodo FUNZIONALE		metodo YOGA narayana	
17.30	metodo PILATES		metodo POSTURALE			
17.45		metodo ADDOME		metodo FUNZIONALE		
18.00					metodo FIT BOXE	
18.15	metodo S.T.A.R.	metodo FREEJAM FEEL THE MOVEMENT	metodo LES MILLS CXWORX			
18:45				metodo YOGA narayana	metodo LES MILLS CXWORX	
19.00	metodo ZUMBA	metodo FIT BOXE	metodo LES MILLS BODYPUMP			
19.45	metodo YOGA narayana			metodo YOGA 2 narayana		

CORSI DI 30 MINUTI

CORSI DI 60 MINUTI

Orario in vigore dal 01 Settembre 2018
IL PALINSESTO PUO' SUBIRE VARIAZIONI