# *PROGRAMMA ATTIVITA' DI GINNASTICA A TERRA:*
# *dal 15 OTTOBRE 2018..*

PISCINA BEETHOVEN FERRARA

PER **DISDETTE** MANDARE MESSAGGIO O WHATSAPP AL NUMERO 366-1835693 SCRIVENDO NOME COGNOME

| ***LUNEDI'*** | | ***MARTEDI'*** | | ***MERCOLEDI'*** | | ***GIOVEDI'*** | | ***VENERDI'*** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***ORARIO*** | ***ATTIVITA'*** | ***ORARIO*** | ***ATTIVITA'*** | ***ORARIO*** | ***ATTIVITA'*** | ***ORARIO*** | ***ATTIVITA'*** | ***ORARIO*** | ***ATTIVITA'*** |
| | | | | | | | | | |
| **17:05/17:45** | GINNASTICA A TERRA ***CIRCUIT TRAINING*** | **17:05/17:45** | GINNASTICA A TERRA ***POWER PUMP*** | **17:05/17:45** | GINNASTICA A TERRA ***TOTAL BODY*** | **17:05/17:45** | GINNASTICA A TERRA ***GAG*** | **17:05/17:45** | GINNASTICA A TERRA ***CIRCUIT TRAINING*** |
| | | **17:55/18:35** | GINNASTICA A TERRA ***GAG*** | | | **17:55** | GINNASTICA A TERRA ***CIRCUIT TRAINING*** | | |
| **19:30** | GINNASTICA A TERRA ***POWER PUMP*** | **19:30** | GINNASTICA A TERRA ***CIRCUIT TRAINING*** | **19:30** | GINNASTICA CON METODO ***PILATES*** | **19:30** | GINNASTICA A TERRA ***TOTAL TONIC*** | | |
| | | | | | | | | | |