








PALINSESTO GINNASTICA IN ACQUA PISCINA DI CENTO DAL 3/8 AL 5/9

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9:20/ 10:10		Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce	
10:10/ 11:00	Ginnastica ALTA INTENSITA'		Ginnastica in acqua		Ginnastica con step 
13:00/ 14:00	Ginnastica in acqua		Ginnastica tonificante		Ginnastica con bicicletta 
13:30/ 14:20		Ginnastica ALTA INTENSITA'		Ginnastica in acqua	
14:30/ 15:20	Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce		
18:00/ 18:50	Ginnastica con step 			Ginnastica tonificante	
18:10/ 19:00		Ginnastica tonificante	Ginnastica ALTA INTENSITA'		Ginnastica in acqua
19:10/ 20:00	Ginnastica con bicicletta 			Ginnastica con bicicletta 	



Dal 10/8 al 21/8 la GINNASTICA DOLCE sarà solo il martedì e il giovedì al mattino.

TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE

utilizza il tuo account personale (richiedi attivazione presso la reception oppure chiamaci tel 051 6831882 oppure al 370 3071977

La SSD Nuova Sportiva è una società affiliata alla CSAIn. L'attività di promozione viene svolta in funzione agli scopi istituzionali e si considera necessaria per lo sviluppo e la divulgazione dello Sport dilettantistico. Per coloro che faranno domanda per la pratica dell'attività istituzionale la società provvederà al tesseramento di questi alla CSAIn dietro versamento della quota sociale di € 18 valida per la stagione sportiva.