

ATTIVITA' DI GRUPPO / GROUP ACTIVITIES

ATTIVITÀ PERIODO INVERNALE

Meeting point: Gym

	8.55 - 9.45	15.00-15.45
Lunedì Monday	WALK	NORDIC WALKING
Martedì Tuesday	WALK	PILATES
Mercoledì Wednesday	PILATES	CORE TRAINING
Giovedì Thursday	WALK	PILATES
Venerdì Friday	PILATES	CIRCUIT TRAINING
Sabato Saturday	WALK	PILATES
Domenica Sunday	PILATES	CORE TRAINING

Per informazioni chiamare/For info dial: 810

ATTIVITA' DI GRUPPO / GROUP ACTIVITIES

ATTIVITÀ PERIODO ESTIVO

	8.55 - 9.45	15.00-15.45
Lunedì Monday	WALK	MOBILITÀ & ACQUAGYM
Martedì Tuesday	MOBILITÀ & ACQUAGYM	PILATES
Mercoledì Wednesday	WALK	CORE TRAINING
Giovedì Thursday	MOBILITÀ & ACQUAGYM	PILATES
Venerdì Friday	WALK	CIRCUIT TRAINING
Sabato Saturday	WALK	PILATES
Domenica Sunday	PILATES	PERCORSO VITA OUTDOOR GYM

Per informazioni chiamare/For info dial: 810