



TEEN 13/18

SCUOLADISPORTSCUOLADIVITA

CORSI FITNESS E ACQUAFITNESS DAL 18 OTTOBRE

LUNEDÌ

- 14.00 BODY COMBAT
- 17.00 SH'BAM (virtual)
- 18.00 POSTURALE
- 19.00 TOTAL BODY
- 19.10 AQUAWORK
- 19.30 KARATE
- 20.00 LM CORE
- 20.30 LM CORE (45m)

VENERDÌ

- 14.00 SH'BAM (virtual)
- 17.00 KARATE
- 17.30 BODY BALANCE
- 18.30 TOTAL BODY
- 19.10 CORSO NUOTO
- 19.10 AQUATONUS
- 19.30 PILATES
- 20.00 CORSO NUOTO
- 20.30 KAMMINA

MARTEDÌ

- 14.30 BODY PUMP
- 17.00 TOTAL BODY
- 18.30 DANZA
- 19.00 BODY PUMP
- 19.10 CORSO NUOTO
- 19.30 PILATES (sala3)
- 20.00 BODY COMBAT (virtual + ISTR)
- 20.00 CORSO NUOTO

SABATO

- 17.30 BODY PUMP (virtual)

MERCOLEDÌ

- 14.00 BODY BALANCE (virtual + ISTR)
- 17.30 TOTAL BODY
- 18.30 POSTURALE
- 19.30 KAMMINA
- 19.30 KARATE
- 19.30 BODY BALANCE
- 20.30 BODY PUMP

SALA

ATTREZZI

LUN - MER - VEN

FASCIA ORARIA
15.00/17.00

TERMARIO

CONSENTITO DAI 16 ANNI
CON AUTORIZZAZIONE
DEI GENITORI

GIOVEDÌ

- 14.30 LM CORE
- 17.00 BODY PUMP
- 18.00 POSTURALE
- 18.30 DANZA
- 19.00 BODY COMBAT (virtual + ISTR)
- 19.10 AQUADYNAMIC
- 20.00 TOTAL BODY

LA PRENOTAZIONE
È OBBLIGATORIA
PER TUTTE
LE ATTIVITÀ

