

CORSI FITNESS 2024-25

SOCI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	7.15 Yoga p	8.15 Tai Chi 1	7.15 Yoga p			
	9.00 Yoga p		9.00 Yoga & benessere della schiena * p		10.00 Total Body 2	
11.00 Light Gym 1	10.00 Body Soft p	11.00 Light Gym 1	10.00 Yoga & equilibrio * p	11.00 Light Gym 1		
	11.00 MamaFit 1		11.00 Stretching 1	11.00 MamaFit 1		
		11.30 Aqua Base 2		11.30 Aqua Base 2		
12.00 Pilates p	11.00 Stretching 1		12.00 Pilates p	12.00 Yoga p	12.00 Interval Training 2	
13.00 GAG 2	13.00 Total Body 2	13.00 Upper Body 2	13.00 Total Body 2	13.00 GAG 2		
				13.15 Aquatone 3	15.30 Total Body 2	16.00 Total Body 2
	18.30 Total Body 3					
19.00 Total Body 3	19.30 Yoga p	19.00 Funzionale 3	19.00 GAG 3	19.00 Interval Training 3		
	20.30 Yoga p					

* Fino al 29 Maggio

REGOLAMENTO

- prenotazione via mail: palestra.canottieri@gmail.com o telefono: 02 48 95 23 64
- i corsi si terranno con un **minimo di 2** partecipanti
- portare sempre con sé un **asciugamano** ed indossare **scarpe pulite**
- utilizzare il **cellulare solo se STRETTAMENTE necessario**

intensità	posturale	p
	base	1
	intermedia	2
	alta	3