



ORARIO ATTIVITA' PALESTRA CDVM

Stagione Sportiva 2024/2025

L'orario potrà subire modifiche

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.00- WALK&TONO (Linda-Yasmin)	08.30- POSTURALE (Beppe)	09.00- TONIFICAZIONE (Linda)	08.30- POSTURALE (Beppe)	09.00- CHOREO/DANCE (Linda)
10.00- GINNASTICA DOLCE (Yasmin)	09.40- POSTURALE (Beppe)	10.00- PILATES (Beppe)	09.40- POSTURALE (Beppe)	10.00- STRETCHING (Linda)
17.40- WALKING	17.45 - TONO SOFT/PROPS (AnnaPaola)	17.40- WALKING	17.45 - FITNESS (AnnaPaola)	
18.45-POSTURAL/STRETCH (Linda)	18.40- FITNESS (Giorgia)	18.30- TOTAL BODY (Beppe)	18.40- PILATES/STRETCHING (Giorgia)	18.00- YOGA (Eloisa)
20.00- YOGA (Eloisa)	20.00- WALKING	19.30- PILATES ADVANCE (Beppe)	20.00- WALKING	20.00- WALKING
circuito olistico			circuito aerobico	

Per info Olistico/Fitness - palestra@cdvmuggia.org

Per info e prenotazioni walking program - Linda 335 6695818