

#MÖVEMENT[®]

PROGRAMMA



SABATO 17 OTTOBRE
09:00 - 10:00 PILATES



LUNEDÌ 19 OTTOBRE
12:00-13:00 PILATES
18:30-19:15 POSTURALE
19:00-19:45 ACQUA GAG



MARTEDÌ 20 OTTOBRE
08:30-09:15 GINNASTICA POSTURALE
09:45-10:30 ANTALGICA IN ACQUA



MERCOLEDÌ 22 OTTOBRE
18:00-20:00 ALLENAMENTO SALA FITNESS
19:45-20:30 HYDROBIKE

GIOVEDÌ 22 OTTOBRE

10:45-11:30 ACQUA TONIC
12:00-13:00 PILATES



VENERDÌ 23 OTTOBRE

09:30-10:15 ACQUA TONIC
18:00-20:00 ALLENAMENTO SALA FITNESS



SABATO 24 OTTOBRE

15:00-16:45 PREAGONISTICA NUOTO (NATI 2016-2019)
16:45-18:15 U14 PALLANUOTO (NATI 2013-2015)

SPORT Plus

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

