

#MÖVEMENT[®]

PROGRAMMA



SABATO 17 OTTOBRE
09:00-10:00 **PILATES**



LUNEDÌ 19 OTTOBRE
10:00-11:00 **PILATES SOFT**
18:30-19:15 **POSTURALE**
19:00-19:45 **ACQUA GAG**



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



MERCOLEDÌ 21 OTTOBRE
18:00-20:00 **ALLENAMENTO SALA FITNESS**
19:45-20:30 **HYDROBIKE**

GIOVEDÌ 22 OTTOBRE

10:45-11:30 **ACQUA TONIC**
12:30-13:30 **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

