

PROGRAMMA VESTIVORIO ADULTI - SPORTIVO – 2018/19 (AGGIORNATO AL 14 MAGGIO 2018)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
10.00 PILATES VIA GHISLANDI 63		9.00 PILATES VIA GHISLANDI 63		9.00 YOGA VIA GHISLANDI 63
	9.30 PILATES CELESTINI S.CATERINA	10.00 PILATES VIA GHISLANDI 63	9.30 PILATES CELESTINI S.CATERINA	
17.30 (85 MINUTI) YOGA PASCOLI	13.00 G.A.G. CSC DON PALAZZOLO	13.00 G.A.G. VIA GHISLANDI 63	13.00 G.A.G. CSC DON PALAZZOLO	13.00 G.A.G. VIA GHISLANDI 63
18.00 G.AG. MAZZI		18.00 G.AG. MAZZI	18.00 (110 MIN) YOGA E MEDITAZIONE LICEO ARTISTICO	
18.00 TBW DA ROSCIATE	18.30 GINN. DOLCE B.GO PALA/GHISLANDI	18.00 GAG DA ROSCIATE	18.30 GINN. DOLCE B.GO PALA/GHISLANDI	
18.30 NORDIC WALKING BASE	18.30 TBW/FUNCTIONAL BIFFI	19.00 G.A.G. RODARI	18.30 TOTAL BODY BIFFI	18.30 G.A.G./FUNCTIONAL RODARI
19.00 (85 MINUTI) YOGA PASCOLI	18.30 AEROBIC DANCE PASCOLI	17.30 (75 MINUTI) YOGA PASCOLI	18.30 AEROBIC DANCE PASCOLI	
19.00 AEROBICA E STEP MAZZI	18.45 ZUMBA B.GO PALAZZOLO	19.00 AEROBICA E STEP MAZZI	18.30 STEP GHISLANDI	18.30 ZUMBA MAZZI
19.00 GAG DA ROSCIATE	19.30 G.A.G. PASCOLI	19.00 TBW DA ROSCIATE	19.30 G.A.G. PASCOLI	
19.00 VERTEBRALE DA ROSCIATE	19.30 GIN. VERTEBRALE MAZZI	20.00 VERTEBRALE DA ROSCIATE	19.30 GIN. VERTEBRALE MAZZI	19.30 VERTEBRALE RODARI
19.30 NORDIC WALKING AVANZATO	19.00 STRETCHING RODARI	20.00 VERTEBRALE RODARI	20.00 MILITARY FITNESS LICEO ARTISTICO	
20.00 TOTAL BODY DA ROSCIATE	19.30 FUNCTIONAL TRAINING LICEO ARTISTICO	20.00 PRESCIISTICA CAMOZZI GRANDE	20.00 TOTAL BODY DA ROSCIATE	
19.30 CROSS TRAINING B.GO PAL/ GHISLANDI		20.00 YOGA DON BOSCO		20.30 (90 MIN) ACRO/PARKOUR DA ROSCIATE
20.30 PRESCIISTICA CAMOZZI PICCOLA	20.30 (90 MIN) ACROBATICA ADULTI LICEO ARTISTICO	20.30 (90 MIN) PARKOUR ADULTI DA ROSCIATE		SABATO 10.00 YOGA DA ROSCIATE
20.30 GAG BIFFI	20.30 (120 MIN) PALLAVOLO ADULTI RODARI	20.30 GAG BIFFI		SABATO 15.00 AUM ADULTI ALL'APERTO

CALCINATE LUN 20.30 GAG – GIO 19.00 TBW/PILATES	SERIE BUONAR MER –VEN 19.00 TBW/STEP
CAROBIO D.A. MAR-VEN 19.00 GAG	SERIE BUONAR LUN 17.30 -VEN 18.00 VERTBRALE
CHIUDUNO LUN-GIO 19 .00 GAG/STEP	TREVILO LUN-GIO 21.00 PILATES
SCANZO MAR-GIO 9.30 PLATES-10.30 GAG	

INIZIO LEZIONI INVERNALI: 17 SETTEMBRE 2018