

PROGRAMMA ATTIVITA' ADULTI CITTA' DI BERGAMO A.S. 2020/21 MESE SETTEMBRE 2020

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9.30 LUISA PILATES CELESTINI S.CATERINA	9.30 ENZA GINNASTICA DOLCE CELESTINI S.CATERINA	9.30 LUISA PILATES CELESTINI S.CATERINA	9.30 ENZA GINNASTICA DOLCE CELESTINI S.CATERINA	9.30 IRENE PILATES CELESTINI S.CATERINA
17.00 MONICA Y PILATES PASCOLI	13.00 SIMONA F. G.A.G. CSC DON PALAZZOLO	13.00 SIMONA F. G.A.G. VIA GHISLANDI 63	13.00 SIMONA F. G.A.G. CSC DON PALAZZOLO	13.00 SIMONA F. G.A.G. VIA GHISLANDI 63
	17.30 RICCARDO GINNASTICA DOLCE DA ROSCIATE	17.00 IRENE PILATES ARTISTICO		18.00 PAOLO GINNASTICA DOLCE DA ROSCIATE
18.00 SIMONA F. G.A.G. MAZZI		18.00 SIMONA F. G.A.G. MAZZI		
18.30 SIMO I GAG DA ROSCIATE		18.30 SIMO I GAG DA ROSCIATE		
18.00 MONICA Y. YOGA PASCOLI		17.30 ENZA YOGA PASCOLI	18.00 LUCIA/PAOLO TOTAL BODY DA ROSCIATE	
18.30 PAOLO NORDIC WALKING BASE	18.30 SIMO F. TOTAL BODY PASCOLI		18.30 SIMO F. TOTAL BODY PASCOLI	
19.00 SIMONA F. TOTAL BODY MAZZI		19.00 SIMONA F. TOTAL BODY MAZZI	19.00 RICCARDO VERTEBRALE DA ROSCIATE	
19.15 MONICA Y. YOGA PASCOLI	19.30 SIMONA F. G.A.G. PASCOLI	19.00 ENZA YOGA PASCOLI	19.30 SIMONA F. G.A.G. PASCOLI	
19.30 PAOLO NORDIC WALKING AVANZATO	19.15 RICCARDO GIN. VERTEBRALE MAZZI	19.30 SIMO I TOTAL BODY DA ROSCIATE	19.30 FEDERICA I. GIN. VERTEBRALE MAZZI	19.30 MARTA TOTAL BODY DA ROSCIATE
20.00 MARTA TOTAL BODY DA ROSCIATE			20.00 CRISTINA TOTAL BODY DA ROSCIATE	
19.30 SIMO I. VERTEBRALE DA ROSCIATE S.		20.30 –22.00 DAVIDE PARKOUR ADULTI DA ROSCIATE		SABATO 10.00 ENZA YOGA DA ROSCIATE
20.30 PAOLO PRESCIISTICA CAMOZZI PICCOLA		20.00 PAOLO PRESCIISTICA CAMOZZI GRANDE		

LE LEZIONI SI SVOLGERANNO ALL'APERTO , NEI CORTILI O NEI PRESSI DELLE PALESTRE INDICATE: IN CASO DI MALTEMPO ALCUNE SI SVOLGERANNO ON LINE MENTRE ALTRE SARANNO SOSPESSE

PER OGNI ORA DI LEZIONE CI SARA' UN ELENCO DI SOCI PARTECIPANTI CHE POTRANNO ISCRIVERSI FINO AD ESAURIMENTO POSTI, IN ORDINE DI ARRIVO, DAL 1 SETTEMBRE 2020

PROGRAMMA ATTIVITA' ADULTI PROVINCIA DI BERGAMO A.S. 2020/2021 MESE SETTEMBRE 2020

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	8.30 AEROBICA TORRE BOLDONE (PALAZZETTO) Monica g			8.30 AEROBICA TORRE BOLDONE (PALAZZETTO) Monica g
	9.30 GINNASTICA DOLCE TORRE BOLDONE (PALAZZETTO) Monica g			9.30 GINNASTICA DOLCE TORRE BOLDONE (PALAZZETTO) Monica g
	9.30 PILATES SCANZO (NEGRONE) luisa		9.30 PILATES SCANZO (NEGRONE) luisa	
	10.30 GINNASTICA DOLCE TORRE BOLDONE (PALAZZETTO) Monica g			10.30 GINNASTICA DOLCE TORRE BOLDONE (PALAZZETTO) Monica g
15.30 POSTURALE TORRE BOLDONE (EL.VECCHIA) Luisa			16.00 POSTURALE TORRE BOLDONE (EL.VECCHIA) mattia	
16.30 POSTURALE TORRE BOLDONE (EL.VECCHIA) luisa			17.00 POSTURALE TORRE BOLDONE (EL.VECCHIA) mattia	
18.00 GAG GORLE (MEDIE) luisa			17.30 GAG GORLE (MEDIE) luisa	
19.00 GAG E STEP CHIUDUNO (LUDOTECA) marinella			19.00 GAG E STEP CHIUDUNO (LUDOTECA) marinella	
19.00 TOTAL BODY TORRE BOLDONE (EL. NUOVA) mattia			19.00 TOTAL BODY TORRE BOLDONE (EL. NUOVA) mattia	
20.00 AEROBICA TORRE BOLDONE (EL. NUOVA) luisa	19.30 TOTAL BODY SCANZO (EL. PASCOLI) luisa	20.00 AEROBICA TORRE BOLDONE (EL. NUOVA) luisa	19.30 TOTAL BODY SCANZO (EL. PASCOLI) luisa	
20.00 GAG CALCINATE (MEDIE) cristina				

LE LEZIONI SI SVOLGERANNO ALL'APERTO , NEI CORTILI O NEI PRESSI DELLE PALESTRE INDICATE: IN CASO DI MALTEMPO ALCUNE SI SVOLGERANNO ON LINE MENTRE ALTRE SARANNO SOSPESSE

PER OGNI ORA DI LEZIONE CI SARA' UN ELENCO DI SOCI PARTECIPANTI CHE POTRANNO ISCRIVERSI FINO AD ESAURIMENTO POSTI IN ORDINE DI ARRIVO. DAL 1 SETTEMBRE 2020

ASD SPORTIME LOMBARDIA -PROGRAMMA JUNIOR BERGAMO E PROVINCIA A.S. 2020/21 SETTEMBRE				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
16.30-18.00 ARTISTICA FLORES ELEMENTARI E MEDIE RUTH/MATTIA	16.30-18.00 ARTISTICA GHISLERI PRIMARIA MATTIA	16.00-17.30 ARTISTICA PASCOLI 3-4-5- PRIMARIA RUTH/MATTIA		16.00-17.00 ARTISTICA PASCOLI INFANZIA e PRIMA RUTH/MATTIA
	16.30-17.30 RODARI SERIATE RITMICA PICCOLE MARTA		16.30-17.30 RODARI SERIATE RITMICA PICCOLE MARTA	
16.30-17.30 DA ROSCIATE PICCOLISSIMI ELIA/RICCARDO	16.30-17.30 DA ROSCIATE (SU E S.) ARTISICA/ACRO PRIMARIA RUTH/RICCARDO	16.30-17.30 DA ROSCIATE S. PICCOLISSIMI ELIA/RICCARDO	16.30-17.30 DA ROSCIATE (SU E S.) ARTISICA/ACRO PRIMARIA RUTH/RICCARDO	
17.30-18.30 DA ROSCIATE PARKOUR PRIMARIA ELIA/RICCARDO		17.30-18.30 DA ROSCIATE PARKOUR PRIMARIA ELIA/RICCARDO		
18.30-20.00 DA ROSCIATE S. PARKOUR MEDIE ELIA/ (se serve riccardo)	17.30-18.30 RODARI SERIATE RITMICA GRANDI MARTA	18.45 -20.15. ARTISTICO PARKOUR MEDIE DAVIDE	17.30-18.30 RODARI SERIATE RITMICA GRANDI MARTA	
		18.30-19.30 RODARI SERIATE RITMICA AVANZATO MARTA		
				SABATO
				17.30-19.00 RODARI SERIATE RITMICA AVANZATO MARTA

LE LEZIONI SI SVOLGERANNO ALL'APERTO , NEI CORTILI O NEI PRESSI DELLE PALESTRE INDICATE: IN CASO DI MALTEMPO ALCUNE SI SVOLGERANNO ON LINE MENTRE ALTRE SARANNO SOSPESSE

PER OGNI ORA DI LEZIONE CI SARA' UN ELENCO DI SOCI PARTECIPANTI CHE POTRANNO ISCRIVERSI FINO AD ESAURIMENTO POSTI, IN ORDINE DI ARRIVO, DAL 1 SETTEMBRE 2020