

ORARIO PALESTRA E CORSI ON LINE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO/DOMENICA
	9.00 Posturale (Francesca)	9,30 Potenziamento (Francesca) <i>Anche on line</i>	9.00 Posturale (Francesca) <i>Anche on line</i>		Nordic walking
10.00 Pilates (Mariella) <i>Anche on line</i>	10.00 Posturale (Francesca)	10,30 Pancafit (Francesca)	10.00 Posturale (Francesca) <i>Anche on line</i>	10.00 Pilates (Mariella) <i>Anche on line</i>	
11,00 Ginnastica Dolce da Seduti (Mariella) <i>Anche on line</i>	11.10 Pancafit (Francesca)	11,30 Ginnastica Viso 45' (Francesca) Anche On Line	11.10 Pancafit (Francesca)	11,00 Ginnastica Dolce da Seduti (Mariella) <i>Anche on line</i>	
				12,00 Ginnastica per Diversamente Abili (Fisioterapisti)	
15.15 Pilates (Mariella) <i>Anche on line</i>				15.15 Pilates (Mariella) <i>Anche On line</i>	
16.30 Stretching (Mariella) <i>Anche on line</i>	17.00 Posturale (Francesca)		17.00 Posturale (Francesca) <i>Anche on line</i>		Nordic walking
18.00-19,30 Yoga dinamico (Giovanna) <i>Anche on line</i>	18.00 Pancafit (Francesca)	18.00-19,30 Corso Danza Sperimentale (Francesca/Mariella)	18.00 Pancafit (Francesca)		
19,30-21,00 Yoga dinamico (Giovanna) <i>Anche on line</i>	19.00 Posturale (Francesca) <i>Anche on line</i>	19,30 - 20 ,30 Meditazione in onde theta (Francesca) Ogni 15 giorni	19.00 Posturale (Francesca) <i>Anche on line</i>		
	20.00 Power Pilates (Giovanna) <i>Anche on line</i>		20.00 Power Pilates (Giovanna) <i>Anche on line</i>		

Per info e prenotazioni :

Tel.349 -2267989

Tel 349-6337044 (tramite messaggio WhatsApp)

Orari di Segreteria:

Lunedì 17,30 18,30 -Martedì 9,45 – 11,15 – Giovedì 16,30 – 17,30

WWW.KINESISMANZIANA.IT