



PRESSO LA PALESTRA
ALL' INTERNO DEL
PALAGIUSTIZIA
Circolo degli
Uffici Giudiziari

ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE ENTE DEL TERZO SETTORE
LUNEDI'

- ORE 13.05/13.55 SOFT GYM POSTURALE (istruttrice: Monica)
- ORE 14.00/14.50 PILATES - POWER TONE (istruttrice: Monica)
- ORE 14.10/15.00 TONIC FULL BODY (istruttore: Stefano)
- ORE 15.20/16.10 PILATES (istruttore: Stefano)

MARTEDI'

- ORE 13.30/14.20 POWER PILATES (istruttore: Carlo)
- ORE 13.40/14.40 HATHA YOGA (istruttrice: Monica)
- ORE 14.30/15.20 TONE UP (istruttore: Carlo)
- ORE 15.20/16.10 POSTURAL YOGA (istruttrice: Monica)

MERCOLEDI'

- ORE 13.05/13.55 SOFT GYM POSTURALE (istruttrice: Monica)
- ORE 13.40/14.30 MIX STEP & TONE DINAMICO GRADUALE (Carlo)
- ORE 14.10/15.00 TONIC FULL BODY (istruttore: Stefano)
- ORE 14.40/15.30 FLEX ABILITY (istruttore: Carlo)
- ORE 15.20/16.10 PILATES (istruttore: Stefano)

GIOVEDI'

- ORE 13.30/14.20 TONIC FULL BODY (istruttore: Carlo)
- ORE 13.40/14.30 PILATES MATWORK (istruttrice: Monica)
- ORE 14.30/15.20 TONE UP (istruttore: Carlo)
- ORE 14.40/15.40 HATHA YOGA (istruttrice: Monica)
- ORE 16.15/17.15 TAI CHI - BASE (maestro: Renato)
- ORE 17.15/17.45 TAI CHI - AVANZATO (maestro: Renato)

DISPONIBILI LEZIONI PRIVATE CON PERSONAL TRAINER

INFO E ISCRIZIONI PRESSO SEGRETERIA

375 637 77 11

WWW.CRALGIUSTIZIATORINO.IT