

Attività 2014-'15 nella sala multiuso del Polo:



GINNASTICA DOLCE - TERZA ETÀ CARDIO FITNESS*

il martedì e giovedì 10.00 – 13.30

(mensile 1 gg/sett € 25 ; mensile 2 gg/sett € 35) Dal 07/10/2014



TAI CHI

lunedì 18.30-20.00 (mensile € 45) Dal 06/10/2014



ZUMBA®

Fitness: lunedì e mercoledì 21.15-22.15

(mensile 1 gg/sett € 20 ; 2 gg/sett € 30) ;

dal 10/10/2014 il venerdì 21.15 Novità Zumba Step**

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|-------------|---------------|------------------------------|---------------|------------------------------|------------|
| 10.00-11.00 | | Ginnastica Terza Età | | Ginnastica Terza Età | |
| 11.00-12.00 | | Ginnastica Dolce | | Ginnastica Dolce | |
| 13.30-14.30 | | Ginnastica Cardio Fitness | | Ginnastica Cardio Fitness | |
| 18.30-20.30 | Tai - Chi | | | | |
| 21.15-22.15 | Zumba Fitness | | Zumba Fitness | | Zumba Step |

* Per iniziare l'attività si necessita del certificato medico;

** Per informazioni sui prezzi e le possibili combinazioni dei pacchetti
contattare direttamente l'istruttore.