

A.S.D. SPORTIME LOMBARDIA

Programma videolezioni dal 7 Settembre



PROGRAMMA ATTIVITA' FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

BASSA INTENSITA'		MEDIA INTENSITA'		ALTA INTENSITA'
LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENEDì
17.00 TONIFICAZIONE FABIO CATUFI		16.30 GINN. DOLCE FABIO CATUFI		16.00 GINN. DOLCE FABIO CATUFI
18.00 YOGA FLOW PAOLA	18.00 ZUMBA FEDERICA	19.00 G.A.G MARINELLA	18.15 TOTAL BODY LAURA	18.00 TOTAL BODY LUISA
	19.00 PILATES MONICA	20.00 ALL. FUNZIONALE ELIA	19.00 POSTURALE VALENTINA	

QUESTO PROGRAMMA SETTIMANALE POTRA' SUBIRE VARIAZIONI IN QUALUNQUE MOMENTO DELL'ANNO E SI ADEGUERA' AL NUMERO DI SOCI CHE SEGUIRANNO LE LEZIONI...PIU' SARETE E MAGGIORI SARANNO LE OPPORTUNITA' DI ALLENAMENTO!

LE LEZIONI SONO RISERVATE AI SOCI
QUOTA ANNUALE 140 EURO 7 SETTEMBRE-7 GIUGNO

LE LEZIONI SI SVOLGONO IN DIRETTA CON L'INSEGNANTE:
PER INIZIARE UTILizzerEMO LA PIATTAFORMA **JITSI MEET**