

FITNESS – PALESTRA IORIO

DAL 23 DICEMBRE 2023 AL 07 GENNAIO 2024

I CORSI SI TERRANNO AL RAGGIUNGIMENTO MINIMO DI N° 4 PARTECIPANTI

La palestra resterà chiusa nei giorni 25 e 26 dicembre 2023 e 1 gennaio 2024

Nei giorni 24 e 31 dicembre 2023 e 6 gennaio 2024 la palestra sarà aperta dalle ore 8.00 alle ore 13.30

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	10.00 - 11.00 GINNASTICA DOLCE/POSTURALE		10.00 - 11.00 GINNASTICA DOLCE/POSTURALE	
18.20-19.00 FUNCTIONAL CIRCUIT		18.20-19.00 FUNCTIONAL CIRCUIT		18.20-19.00 FUNCTIONAL CIRCUIT
19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI	19.00-19.45 F.I.G.A. FUNCTIONAL INTENSIVE GLUTES & ABDOMINAL	19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI	19.00-19.45 F.I.G.A. FUNCTIONAL INTENSIVE GLUTES & ABDOMINAL	19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI