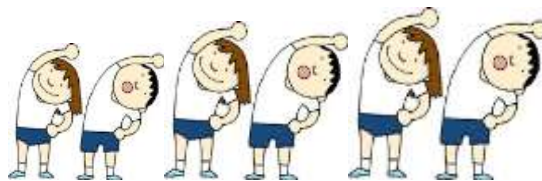




Ricordiamo ai gentili soci l'importanza del rinnovo tessera per tutti coloro che vorranno partecipare alle attività nell'anno 2017

Ricordiamo inoltre che per confermare la frequenza nel proprio corso le iscrizioni vanno fatte entro e non oltre il 20 gennaio 2017

La nostra attività motoria



### Ginnastica dolce al Palasport di via Resia

- Martedì e venerdì dalle 08.30 alle 09.30- Ins. Arbentina
- Martedì e venerdì dalle 09.30 alle 10.30- Ins. Arbentina
- Lunedì e giovedì dalle 15.00 alle 16.00- Ins. Francisco

### Ginnastica dolce nella nostra palestra di via Druso

- Lunedì e giovedì dalle 08.30 alle 09.30- Ins. Sonia
- Lunedì e giovedì dalle 09.30 alle 10.30- Ins. Sonia
- Martedì e giovedì dalle 10.45 alle 11.45- Ins. Sonia
- Lunedì e giovedì dalle 15.00 alle 16.00- Ins. Arbentina
- Lunedì e giovedì dalle 16.00 alle 17.00- Ins. Arbentina
- Martedì e venerdì dalle 08.45 alle 09.45- Ins. Marcin
- Martedì e venerdì dalle 09.45 alle 10.45- Ins. Marcin
- Martedì e venerdì dalle 18.00 alle 19.00- Ins. Giordana



### Ginnastica posturale con Walter

- Lunedì dalle 10.45 alle 11.45
- Lunedì e mercoledì dalle 11.45 alle 12.45

### Balanced Body con Arbentina

- Lunedì dalle 17.00 alle 18.00

## Corso di Yoga con Laura—Per combattere stress e ansia

- Mercoledì dalle 09.00 alle 10.15
- Mercoledì dalle 10.25 alle 11.35
- Venerdì dalle 16.30 alle 17.45



### Corso di ginnastica pelvica con Sonia

- Mercoledì dalle 15.30 alle 16.30

### Corso di Osteogym con Sonia

- Mercoledì dalle 16.30 alle 17.30

### Corso di Pilates con Sonia

- Lunedì e mercoledì dalle 13.30 alle 14.30



## Corsi di ginnastica in acqua-Piscina Blindenzentrum-con Mauro

- Lunedì e giovedì ore 10.00
- Lunedì e giovedì ore 10.55
- Martedì e venerdì ore 10.00
- Martedì e venerdì ore 10.55
- Martedì e venerdì ore 11.50
- Lunedì ore 09.05
- Martedì ore 09.05
- Giovedì ore 09.05
- Venerdì ore 09.05



### Corsi di ginnastica in acqua presso piscina Viale Trieste-Lido

- Martedì e venerdì ore 08.00-08.50- Ins. Andrea e Francisco
- Martedì e venerdì ore 08.50-09.40- Ins. Andrea e Francisco
- Venerdì ore 10.30- Ins. Francisco
- Venerdì ore 11.20- Ins. Marcin



## Corsi di ginnastica presso piscina Don Bosco

Martedì ore 18.40- Ins. Marcin

Mercoledì ore 17.40- Ins. Francisco

