

**Per vedere il programma settimanale intero  
 ti consigliamo di ruotare il telefono  
 Programma dal 1 ottobre 2018 al 31 maggio 2019**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Walking ore 13:00		Pilates ore 13:00	
Tonificazione- Circuiti Funzionali ore 16:45	NEW 2018/19 Walking Terapy ore 16:30		NEW 2018/19 Walking Terapy ore 16:00	
Pilates ore 18:00	Walking ore 17:30	Ginnastica Adulti ore 17:00	Walking ore 17:00	Ginnastica Adulti ore 17:00
Pilates ore 19:00	Walking ore 18:30	Ginnastica Adulti ore 18:00	Walking ore 18:00	Ginnastica Adulti ore 18:00
	Walking ore 19:30	Tonificazione- Circuiti Funzionali ore 19:15	Rowing ore 19:00	NEW 2018/19 Rowing ore 19:15
Zumba ore 20:00		Special walking/ Special Rowing Conferenze ecc	Walking ore 20:00	Lezioni a rotazione tra cerbottana, life style e conferenze
<b>NORDIC WALKING</b> Si puo' praticare la tecnica NORDIC durante le nostre lezioni di <b>PERFEZIONAMENTO</b> <b>TUTTI I SABATO MATTINA DALLE ORE 10:00 ALLE ORE 11:00</b> Parco San Giacomo Verona				