

CALENDARIO PROVVISORIO 2020-2021

A.S.D OFFICINE DEL SOLE

CORSI ADULTI - VIA RANDACCIO, 7						CORSI ADULTI - VIA VOLONTERIO, 5				
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
					10.00/11.00					
					ANTIGRAVITY					
					sanificazione					
		12.45/13.45	12.45/13.45		11.15/12.15			12.45/13.45	12.45/13.45	
		ANTIGRAVITY	ANTIGRAVITY		ANTIGRAVITY			GINNASTICA PELVICA	GINNASTICA POSTURALE	
		sanificazione	sanificazione		sanificazione			sanificazione	sanificazione	
				17.30/18.30			17.30/18.30			
				SALVA SCHIENA small group			GINNASTICA POSTURALE ON- LINE			
				sanificazione						
18.45/19.45	18.45/19.45	18.45/19.45	18.45/19.45	18.45/19.45		18.45/19.45	18.45/19.45	18.45/19.45	18.45/19.45	18.45/19.45
ALLENAM. FUNZIONALE	FLEXIBILITY	ANTIGRAVITY	ANTIGRAVITY	ANTIGRAVITY		DANZA DEL VENTRE	YOGA	DANZA DEL VENTRE	DANZA DEL VENTRE	GINNASTICA POSTURALE
sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione		sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione
20.00/21.00	20.00/21.00	20.00/21.00	20.00/21.00	20.00/21.00		20.00/21.00	20.00/21.00	20.00/21.00	20.00/21.00	20.00/21.00
ANTIGRAVITY	ANTIGRAVITY	ANTIGRAVITY	ANTIGRAVITY	ANTIGRAVITY		DANZA DEL VENTRE	YOGA	DANZA DEL VENTRE	DANZA DEL VENTRE	GINNASTICA PELVICA
sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione		sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione
21.15/22.15	21.15/22.15	21.15/22.15	21.15/22.15	21.15/22.15		21.15/22.15	21.15/22.15	21.15/22.15	21.15/22.15	21.15/22.15
ANTIGRAVITY	ANTIGRAVITY	ALLENAM. FUNZIONALE	FLEXIBILITY	YOGA		DANZA DEL VENTRE	YOGA	DANZA DEL VENTRE	GINNASTICA POSTURALE	GINNASTICA RESPIRATORIA
	21.15/22.15			21.15/22.15						21.15/22.15
	CELLULITE KO! anche ON-LINE			DIMAGRIMENTO anche ON-LINE						MOVE! DANCE&JOY