| **PILLOLE DI MOVIMENTO   PALESTRA SAN PIETRO IN CASALE via Massarenti 16 PER INFO: 347 989132** | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ORARI** | **LUNEDÌ** | **MARTEDÌ** | **MERCOLEDÌ** | **GIOVEDÌ** | **VENERDÌ** | **SABATO** |
| **08:30 - 09:00** | GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING  Attività fisica per il benessere psicofisico, mobilità articolare,ottimizzazione dell’equilibrio, coordinazione e concentrazione.  **ADULTI** |  | GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING |  | GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING |  |
| **09:00 - 09:30** |  |  |  |
| **09:30 - 10:00** | GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING | GINNASTICA CON METODO PILATES | GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING |  | GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING |  |
| **10:00 - 10:30** |  |  |
| **10:30 - 11:00** | GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING  . |  | GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING | **11:00** FITWALKING  Stretching e camminata insieme al Parco Faccioli  **PER TUTTI** | GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING |  |
| **11:00 - 11:30** |  |  |  |
| **11:30 - 12:00** | GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING  . |  | GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING |  | GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING |  |
| **12:00 - 12:30** |  |  |  |
| **14:30 - 15.30** | FITWALKING  Stretching e camminata insieme al Parco Faccioli  **PER TUTTI** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **17:30 - 18:00** | FIT DOLCE  Attività aerobica di moderata intensità,allenamento muscolare, stretching e tonificazione.  **GIOVANI E ADULTI** |  |  | FIT DOLCE |  |  |
| **18:00 - 18:30** |  |  |  |  |
| **18:30 - 19:00** | GINNASTICA CON METODO PILATES  Benessere per tutto il corpo e percezione profonda del movimento, allungamento,rinforzo, tonificazione per un allineamento posturale.  **GIOVANI E ADULTI** |  |  | GINNASTICA CON METODO PILATES. |  |  |
| **19:00 - 19:30** |  |  |  |  |
| **19:30 - 20:00** | TOTAL BODY  Allenamento aerobico e di tonificazione con l’utilizzo di piccoli attrezzi, potenziamento cardiorespiratorio. **GIOVANI E ADULTI** |  |  | TOTAL BODY |  |  |
| **20:00 - 20:30** |  |  |  |  |
| **20:30 - 21:00** | GINNASTICA CON METODO PILATES |  |  | FIT BOXE  Attività fisica aerobica che sfrutta le tecniche della boxe a ritmo di musica, per allenare il cuore,tonificare e scaricare le tensioni.  **GIOVANI** |  |  |
| **21:00 - 21:30** |  |  |  |  |
| **Le attività rivolte a persone dai 18 anni con certificato medico per attività non agonistiche. PER INFO: 347 989132** | | | | | | |