

MOVIMENTO E BENESSERE

Se ascolto il mio corpo e mi muovo con consapevolezza resto in salute.



Tutte le attività del progetto 'Movimento e Benessere' sono aperte a TUTTI e sarà nostro impegno adattare la lezione alle persone presenti, favorendo la partecipazione di tutti e personalizzando laddove necessario le proposte.

Fitness

Lunedì ore 9.00 - 10.00

Stretching

Martedì ore 10.00 - 11.00

Pilates

Mercoledì ore 9.00 - 10.00

Ginnastica Dolce

Venerdì ore 9.00 - 10.00



Cerchio Aereo

Martedì ore 11.30 - 12.30 (adulti)

Giovedì ore 16.30 - 17.30 (bambini)

Giovedì ore 17.30 - 18.30 (ragazzi)

Giovedì ore 17.30 - 18.30 (adulti)