

ASD POSTURA E BENESSERE

stagione 2022-2023 dal 19/9/2022 al 30/6/2023

I° QUADR 19/9 - 17/2

II° QUADR 20/2 - 30/6

P1 via Privata Postumia 3 **P2** via Pompeo Marchesi 18 primo piano **P3** via Pompeo Marchesi 18 piano terra IBAN: IT74Y0306909606100000179120 Intesa Sanpaolo; IT95R0760101600001005865744 Bancopost;

 QUOTA ASSOCIATIVA 20/9/22 - 31/7/23: 20 € CORSO MONOSETTIMANALE: 195 €/quadr CORSO BISETTIMANALE: 285 €/quadr CORSO TRISSETTIMANALE 375 €/quadr CORSO QUADRISSETTIMANALE: 465 €/quadr
 CORSO MONOSETT da un'ora e mezza (**): 240 €/quadr

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		
ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO	
P1		09:00	CHI KUNG - AN	09:30	CHI KUNG - LU	09:30	HATHA YOGA - PAO	09:30	TAI CHI BASTONE - AN	
P2	09:30	GINNASTICA FUNZIONALE - R	09:30	GINNASTICA FUNZIONALE - A	09:00	PANCAFIT - A	09:30	GINNASTICA FUNZIONALE - A	09:00	PANCAFIT & MOBILITA' - S
P3				09:30	GINNASTICA FUNZIONALE SENIOR - R	09:00	BACKRACK - S	09:30	GINNASTICA FUNZIONALE SENIOR - R	
P1	10:00	PANCAFIT - S	10:00	TAI CHI - AN	10:00	MOBILITA' POSTURALE - A	10:30	PANCAFIT & MOBILITA' - A		
P2			10:30	MOBILITA' POSTURALE - A			10:00	BACKRACK - S	10:30	FITNESS FUNZIONALE (TRX) - R
P3										
P1	11:00	FITNESS FUNZIONALE DONNE - R	11:30	PANCAFIT & MOBILITA' - A	11:00	GINNASTICA FUNZIONALE - A				
P2										
P3										
P1	13:00	FITNESS METABOLICO e DIMAGRIMENTO - R	13:00	MOBILITA' POSTURALE - EU	13:00	FITNESS METABOLICO e DIMAGRIMENTO - R	13:30	MOBILITA' POSTURALE - EU	12:00	PANCAFIT & MOBILITA' - R
P2										
P3										
P1							14:30	MOBILITA' POSTURALE - EU		
P2										
P3										
P1						17:00	PANCAFIT & MOBILITA' - S		17:00	GINNASTICA FUNZIONALE - M
P2										
P3			17:00	BACKRACK - S						
P1	18:00	MOBILITA' POSTURALE - S	18:00	HATHA YOGA - PAT	18:00	TAI CHI BASTONE - AN	18:00	HATHA YOGA RAGAZZE - F	18:00	TAI CHI - AN
P2			18:00	GINNASTICA FUNZIONALE - M	18:00	FITNESS FUNZIONALE - S	18:00	BACKRACK - S	18:00	PANCAFIT - M
P3			18:00	MOBILITA' POSTURALE - S	18:00	FITNESS FUNZIONALE RAGAZZI - M	18:00	BACKRACK - S		
P1	19:00	YOGA KUNDALINI - PAO (**)	19:00	HATHA YOGA - C (**)	19:00	TAI CHI - AN	19:00	VINYASA YOGA - F	19:00	TAI CHI AVANZATI - AN
P2	19:00	PANCAFIT - S	19:00	FITNESS FUNZIONALE DONNE - S	19:00	MOBILITA' POSTURALE - M	19:00	PANCAFIT & MOBILITA' - S	19:00	FITNESS FUNZIONALE - M
P3			19:00	FITNESS FUNZIONALE UOMINI - M	19:00	BACKRACK-S / FITNESS FUNZIONALE HIIT - G	19:00	FITNESS FUNZIONALE UOMINI - M		
P1	20:00	FITNESS FUNZIONALE - S			20:00	PANCAFIT & MOBILITA' - M	20:00	YOGA AYURVEDA - F		
P2							20:00	FITNESS FUNZIONALE - S		
P3										

ISTRUTTORI: A Alessandra AN Antonio C Chiara E Elena EU Eugenio F Federica G Giacomo LU Luigia M Massimiliano PAO Paolo PAT Patrizia R Raffaella S Silvia