

ASD POSTURA E BENESSERE, VIA POMPEO MARCHESI 18

Stagione 2023-2024 dal 11/9/2023 al 28/6/2024

I° QUADR 11/9/2023 - 04/2/2024

II° QUADR 05/2/2024 - 28/6/2024

IBAN: IT74Y030690960610000179120 Intesa Sanpaolo

TS-Pay:



QUOTA ASSOCIATIVA 1/9/23 - 31/7/24: 20 €

UN SOLO CORSO: 195 €/quadrimestre

DUE CORSI: 285 €/quadrimestre

TRE CORSI: 375 €/quadrimestre

QUATTRO CORSI: 465 €/quadrimestre

SU Primo piano

GIU Piano terra

P Piano terra sala piccola

	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
	ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO	ORA	CORSO
SU	09:00	GINNASTICA FUNZIONALE - R	09:30	GINNASTICA FUNZIONALE - A	09:00	PANCAFIT - A	09:30	GINNASTICA FUNZIONALE - A	9:30	TAI CHI BASTONE - AN
GIU	09:30	CHI KUNG - L			09:00	GINNASTICA FUNZIONALE SENIOR - R			9:00	PANCAFIT & MOBILITA' - R
P					09:30	CHI KUNG - L	09:00	BACKRACK - L		
SU	10:00	PANCAFIT - R	10:30	MOBILITA' POSTURALE - A	10:00	MOBILITA' POSTURALE - A	10:30	PANCAFIT & MOBILITA' - A		
GIU			10:00	TAI CHI - AN	10:00	MOBILITA' POSTURALE (MOTR) - R			10:00	GINNASTICA FUNZIONALE SENIOR - R
P							10:00	BACKRACK - L		
SU	11:00	MOBILITA' POSTURALE (MOTR) - R			11:00	GINNASTICA FUNZIONALE - A				
GIU					11:00	FITNESS FUNZIONALE (TRX) - R			11:00	FITNESS FUNZIONALE (TRX) - R
P										
SU							14:00	(MODULI - AL)		
GIU										
P										
SU										
GIU										
P										
SU					17:00	PANCAFIT & MOBILITA' - R	17:00	(MODULI - AL)	17:00	GINNASTICA FUNZIONALE - M
GIU										
P										
SU	18:00	MOBILITA' POSTURALE - MA	18:00	GINNASTICA FUNZIONALE - M	18:00	GINNASTICA FUNZIONALE - R	18:00	MOBILITA' POSTURALE - MA	18:00	PANCAFIT - M
GIU			18:00	MOBILITA' POSTURALE - MA	18:00	TAI CHI BASTONE - AN	18:00	HATHA YOGA - F	18:00	TAI CHI - AN
P							18:00	BACKRACK - L		
SU	19:00	PANCAFIT - MA	19:00	FITNESS FUNZIONALE - M	19:00	MOBILITA' POSTURALE (MOTR) - R	19:00	PANCAFIT & MOBILITA' - MA	19:00	FITNESS FUNZIONALE - M
GIU	19:00	KUNDALINI YOGA - P	19:00	FITNESS FUNZIONALE (TRX) - MA	19:00	KUNDALINI YOGA - P	19:00	VINYASA YOGA - F		
P				HATHA YOGA - C	19:00	BACKRACK - L	19:00	CHI KUNG - L		
SU	20:00	FITNESS FUNZIONALE - MA	20:30	Conferenze			20:00	FITNESS FUNZIONALE - MA	20:30	Conferenze
GIU							20:00	YOGA AYURVEDA - F		
P										

ISTRUTTORI: A Alessandra AL Alex AN Antonio C Chiara F Federica L Luigia M Massimiliano MA Marina P Paolo R Raffaella