



Pietro Micca

Associazione Polisportiva Dilettantistica

Sezione Fitness-Danza

ORARIO DEI CORSI ON-LINE DAL 09/11/2020

per tutte le lezioni è possibile partecipare tramite
diretta Facebook o tramite Zoom.us

LUNEDI'	Striding	dalle ore 13:00	alle ore 14:00
	Total body	dalle ore 17:00	alle ore 18:00
	Pilates	dalle ore 18:00	alle ore 19:00
	Functional (<i>core + forza</i>)	dalle ore 18:30	alle ore 19:30
	Spartan	dalle ore 19:00	alle ore 20:00
MARTEDI'	Total body	dalle ore 17:00	alle ore 18:00
	Group Cycling	dalle ore 18:00	alle ore 19:00
MERCOLEDI'	Striding	dalle ore 16:00	alle ore 17:00
	Total body	dalle ore 17:00	alle ore 18:00
	Pilates	dalle ore 18:00	alle ore 19:00
	Functional (<i>core + forza</i>)	dalle ore 18:30	alle ore 19:30
GIOVEDI'	Total body	dalle ore 17:00	alle ore 18:00
	Group Cycling	dalle ore 18:00	alle ore 19:00
	Functional (<i>cardio + mobility</i>)	dalle ore 18:30	alle ore 19:30
	Spartan	dalle ore 19:00	alle ore 20:00
VENERDI'	Posturale	dalle ore 10:00	alle ore 11:00
	Striding	dalle ore 13:00	alle ore 14:00
	Total body	dalle ore 17:00	alle ore 18:00
	Pilates	dalle ore 18:00	alle ore 19:00
SABATO	Group Cycling	dalle ore 09:30	alle ore 10:30
	Spartan	dalle ore 10:00	alle ore 11:30