

Polisportiva Dilettantistica
GINNASTICA CUMIANA
ORARI CORSI anno sociale 2022/2023

	ORARIO	CORSO	
LUNEDÌ	10.00-11.00	ADULTI - RISVEGLIO MUSCOLARE	
	13.00-14.00	ADULTI - TONE-UP	
	16.40-17.40	VERDE	
MARTEDÌ	15.00-16.30	LILLA	VERIFICATE LA VALIDITA' DEL CERTIFICATO MEDICO IN VOSTRO POSSESSO ATTIVANDOVI IMMEDIATAMENTE QUALORA FOSSE SCADUTO (DA 0 A 6 ANNI NON SERVE)
	16.40-17.40	GIALLO	
	17.40-18.40	BLU	
	18.40-19.40	ROSSO	
	18.40-19.40	ADULTI - GINN.GENERALE	
	19.40-20.40	AZZURRO	
20.40-21.40	ADULTI - ACROBATICA		
MERCOLEDÌ	09.00-10.00	ADULTI – GINNASTICA DOLCE	RICORDATI DI ARRIVARE IN TENUTA GINNICA PER SVOLGERE L'ATTIVITA' SPORTIVA: NON SARÀ POSSIBILE CAMBIARSI ANCHE SE SI POTRÀ USARE GLI SPOGLIATOI
	10.00-11.00	ADULTI - RISVEGLIO MUSCOLARE	
	11.00-12.00	ADULTI - PILATES	
	16.15-17.15	BIANCO	
	17.15-18.15	VERDE	
	20.30-21.30	ADULTI - YOGA	
GIOVEDÌ	16.40-17.40	GIALLO	I GENITORI DEI MINORI NON POTRANNO ACCEDERE ALL'INTERNO DEI LOCALI DELLA SOCIETÀ
	17.40-18.40	BLU	
	18.40-19.40	ROSSO	
	18.40-19.40	ADULTI - GINN.GENERALE	
	19.40-20.40	AZZURRO	
	20.40-21.40	ADULTI - CIRCUIT TRAINING	
VENERDÌ	09.00-10.00	ADULTI – GINNASTICA DOLCE	
	10.00-11.00	ADULTI - RISVEGLIO MUSCOLARE	
	14.45-16.15	VIOLA	
	16.15-17.15	BIANCO	

