

# A.S.D. SPORTIME LOMBARDIA

## PROGRAMMA ON LINE dal 3 Maggio 21

PROGRAMMA VIDEOLEZIONI ATTIVITA' FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

**BASSA INTENSITA'**

**MEDIA INTENSITA'**

**ALTA INTENSITA'**

**OUTDOOR**

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
10.00 DOLCE LUISA			9.30 PILATES LUISA	
<b>OUTDOOR 12.00 FIT WALKING LUCIA</b>	13.00 GAG SIMONA		13.00 GAG SIMONA	<b>OUTDOOR 13.00 FIT WALKING SIMONA/PAOLO</b>
18.00 HATAYOGA MONICA		16.30 VERTEBRALE FABIO CATUFI	16.00 DOLCE LUISA	16.30 VERTEBRALE FABIO CATUFI
18.00 GAG SIMONA IONIO		18.00 GAG SIMONA IONIO	17.00 TOTAL BODY LUCIA	
<b>OUTDOOR 18.30 E 19.30 NORDIC WALKING PAOLO CATTANEO</b>	19.00 PILATES MONICA	19.00 ZUMBA FEDERICA	19.00 G.A.G MARINELLA	19.30 TOTAL BODY MARTA
19.00 POSTURALE CATUFI	19.00 G.A.G MARINELLA	19.00 PILATES LUCA	19.00 POSTURALE VALENTINA	<b>SABATO</b> 10.00 HATAYOGA ENZA
19.30 TOTAL BODY LUISA	20.00 TOTAL BODY LUCA		19.30 TOTAL BODY LUISA	<b>OUTDOOR 15.00 NORDIC WALKING FABIO CATUFI</b>

**INFO CELL. 3884296393 - 3336734313**

**Help per collegamento on line: Lucia 3278391378**

**N.B. ALLENAMENTI OUTDOOR:**

**IL COLLEGAMENTO AVVIENE SEMPRE TRAMITE JITSI: LA LEZIONE E' STUDIATA PER ESSERE SEGUITA DURANTE UNA PASSEGGIATA ALL'APERTO, QUINDI CONSIGLIAMO DI UTILIZZARE UN CELLULARE DA TENERE IN TASCA, COLLEGATO CON CUFFIETTE PER ASCOLTARE LE INDICAZIONI DELL'ISTRUTTORE. IN CASO DI PIOGGIA COMUNICHEREMO SUL GRUPPO SE CI SARA' UNA LEZIONE ALTERNATIVA**

**SPORTIME**