

A.S.D. SPORTIME LOMBARDIA - SEZ. BERGAMO

PROGRAMMA ALL'APERTO dal 3 maggio 21

PROGRAMMA VIDEOLEZIONI ATTIVITA' FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

BASSA INTENSITA'	MEDIA INTENSITA'	NORDIC WALKING	ALTA INTENSITA'	IN PROGRAMMA *
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10.00 DOLCE LUISA (torre boldone) Anfiteatro parco	9.30 PILATES LUISA (scanzo) Parco del sole		9.30 PILATES LUISA (scanzo) Parco del sole	
	13.00 GAG SIMONA F. (bergamo) Parco triangolo		13.00 GAG SIMONA F. (bergamo) Parco triangolo	13.00 GAG SIMONA F. (bergamo) Parco triangolo
18.00 GAG SIMONA I. (bergamo) Parco goisis		18.00 GAG SIMONA I. (bergamo) Parco goisis		
18.00 HATAYOGA MONICA (bergamo) Parco redona			16.00 POSTURALE LUISA (torre boldone) Anfiteatro parco	
18.30 * GAG SIMONA (bergamo) Parco locatelli		18.30 * GAG SIMONA (bergamo) Parco locatelli	17.00 * HATAYOGA ENZA (bergamo) parco Campagnola	
18.30 E 19.30 NORDIC WALKING PAOLO CATTANEO				19.30 TOTAL BODY MARTA (bergamo) parco goisis
19.30 TOTAL BODY LUISA (scanzo) Parco del sole		19.00 PARKOUR DAVIDE (bergamo) Parcheggio via Fornoni	19.30 TOTAL BODY LUISA (scanzo) Parco del sole	

**IN CASO DI PIOGGIA
COMUNICHEREMO SUL GRUPPO SE CI SARA' UNA LEZIONE ALTERNATIVA ON LINE**

*** IN PROGRAMMA : LE LEZIONI DI QUESTO COLORE SI ATTIVERANNO A RAGGIUNGIMENTO NUMERO**

SPORTIME

**INFO CELL. 3884296393 - 3336734313
Help per collegamento on line: Lucia 3278391378**