

PROGRAMMA ESTATE 2024 A BERGAMO

		LEZIONI IN PRESENZA	LEZIONI ON LINE
MAGGIO			
27	lunedì	TOTAL BODY DA ROSCIATE 18.30 (SIMONA)	total body 18.30 (SIMONA)
27	lunedì	GINNASTICA POSTURALE 15.00 TORRE BODONE	
28	martedì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 19.00 (MATTIA)	total body 19.30 (GIACOMO)
28	martedì	PILATES 9.30 (LUISA)	PILATES 9.30 (LUISA)
29	mercoledì	PROVA IL PICKLEBALL PARCO PILO DALLE 17.00	ginnastica posturale gandini 16.30 (GIACOMO)
30	giovedì	GINNASTICA POSTURALE 15.00 TORRE BODONE	
30	giovedì	TOTAL BODY DA ROSCIATE 18.30 (SIMONA)	total body 18.30 (SIMONA)
31	venerdì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 18.30 (MATTIA)	ginnastica vertebrale 18.30 (MATTIA)
GIUGNO			
1	sabato	YOGA DA ROSCIATE (ENZA)	yoga 10.00 (ENZA)
3	lunedì	TOTAL BODY DA ROSCIATE 18.30 (SIMONA)	total body 18.30 (SIMONA)
3	lunedì	GINNASTICA POSTURALE 15.00 TORRE BODONE	
4	martedì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 19.00 (MATTIA)	
5	mercoledì	PROVA IL PICKLEBALL PARCO PILO DALLE 17.00	
6	giovedì	GINNASTICA POSTURALE 15.00 TORRE BODONE	
6	giovedì	TOTAL BODY DA ROSCIATE 18.30 (SIMONA)	total body 18.30 (SIMONA)
7	venerdì	TOTAL BODY SCANZO 18.30 (LUISA)	
7	venerdì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 18.30 (MATTIA)	ginnastica vertebrale 18.30 (MATTIA)
8	sabato	YOGA DA ROSCIATE (ENZA)	yoga 10.00 (ENZA)
10	lunedì		
11	martedì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 19.00 (MATTIA)	ginnastica vertebrale 19.00 (MATTIA)
12	mercoledì	PROVA IL PICKLEBALL PARCO PILO DALLE 17.00	
13	giovedì	TOTAL BODY DA ROSCIATE 18.30 (SIMONA)	total body 18.30 (SIMONA)
14	venerdì	TOTAL BODY SCANZO 18.30 (LUISA)	
14	venerdì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 18.30 (MATTIA)	ginnastica vertebrale 18.30 (MATTIA)
15	sabato		
17	lunedì	TOTAL BODY DA ROSCIATE 18.30 (SIMONA)	total body 18.30 (SIMONA)
18	martedì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 19.00 (MATTIA)	ginnastica vertebrale 19.00 (MATTIA)
19	mercoledì	PROVA IL PICKLEBALL PARCO PILO DALLE 17.00	
20	giovedì	TOTAL BODY DA ROSCIATE 18.30 (SIMONA)	total body 18.30 (SIMONA)
21	venerdì	TOTAL BODY SCANZO 18.30 (LUISA)	
21	venerdì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 18.30 (MATTIA)	ginnastica vertebrale 18.30 (MATTIA)
22	sabato	YOGA DA ROSCIATE (ENZA)	yoga 10.00 (ENZA)
24	lunedì	TOTAL BODY DA ROSCIATE 18.30 (SIMONA)	
25	martedì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 19.00 (MATTIA)	
26	mercoledì	PROVA IL PICKLEBALL PARCO PILO DALLE 17.00	
27	giovedì	TOTAL BODY DA ROSCIATE 18.30 (SIMONA)	
28	venerdì	TOTAL BODY SCANZO 18.30 (LUISA)	
28	venerdì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 18.30 (MATTIA)	
29	sabato	YOGA DA ROSCIATE (ENZA)	

QUOTA PARTECIPAZIONE 30 EURO