

Areasport a.s.d.

Centro Educazione Fisica



Programma 2023– 2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.10/10.00 New Postural	9.10/10.00 New Postural		9.10/10.00 New Postural	9.10/10.00 New Postural
10.30/11.30 Pilates mat & tools	10.30/11.30 Fit- yoga		10.30/11.30 Pilates mat & tools	
13.00/13.50 Pilates mat & tools			13.00/13.50 Pilates circuit	
17.10/18.00 G.a.g Brucia grassi	17.30/18.30 New Postural	17.10/18.00 Pilates mat & tools	17.30/18.30 Athletic Body Condition	17.30/18.30 New Postural
18.00/19.00 Pump it		18.00/19.00 Functional Trx + stretching		
20.00/21.00 Pilates mat & tools			19.30/20.30 Fit- yoga	

E' obbligatorio il **certificato medico** per attività non agonistica.

Durante la stagione il programma potrà subire variazioni.

Per info: e.mail -marika.calvetto@libero.it - sito : www.areasportivrea.it

Areasport a.s.d. - c.so Vercelli 328 - Ivrea (TO). Cell: 349 4094761