

# Areasport a.s.d.

Centro Educazione Fisica



## Programma 2024 - 2025

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>9.10/10.00</b> New Postural	<b>9.10/10.00</b> New Postural		<b>9.10/10.00</b> New Postural	<b>9.10/10.00</b> New Postural
<b>10.30/11.30</b> Pilates mat & tools	<b>10.30/11.30</b> Ginnastica yoga		<b>10.30/11.30</b> Pilates mat & tools	
<b>13.00/13.50</b> Pilates mat & tools			<b>13.00/13.50</b> Pilates Full Body Workout	
<b>17.10/18.00</b> Pilates Full Body Workout	<b>17.30/18.30</b> New Postural	<b>17.10/18.00</b> Pilates mat & tools	<b>17.30/18.30</b> Athletic Body Condition	<b>17.30/18.30</b> New Postural
<b>18.00/19.00</b> Body Sculpture		<b>18.00/19.00</b> Functional Trx + stretching		
<b>20.00/21.00</b> Pilates mat & tools			<b>19.30/20.30</b> Ginnastica 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](http://www.areasportivrea.it)**

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