

Il nostro programma di fitness

con l'istruttrice Maria Luise nella sala fitness

Lunedì

17.15 - 18.00 circa: schiena sana

Martedì

8.30 - 9.15 circa: Ginnastica mattutina

Mercoledì

8.30 - 9.20 circa: yoga dei meridiani

17.15 - 18.00 circa: allenamento con Theraband

Giovedì

8.30 - 9.15 circa: Addominali, gambe e glutei

16.30 - 17.15 circa: Schiena sana



gratuito e senza registrazione