

Polisportiva Daigo

Corsi in palestra 2024/25

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Mantenimento 8.30 – 9.30	Mantenimento 8.30 – 9.30		Mantenimento 8.30 – 9.30	Mantenimento 8.30 – 9.30
Mantenimento 9.40 – 10.40	Mantenimento 9.40 – 10.40		Mantenimento 9.40 – 10.40	Mantenimento 9.40 – 10.40
Mantenimento 10.50 - 11.50	Manten.Posturale 10.50 - 11.50		Mantenimento 10.50 - 11.50	Manten.Posturale 10.50 - 11.50
Pilates 14.30 -15.30	Correttiva 14.30 -15.30	Pilates 14.30 -15.30		Correttiva 14.30 -15.30
Mantenimento 15.45 - 16.45	Yoga 15.40 - 16.40	Riconquista il movimento 15.40 – 17.10	Mantenimento 15.45 - 16.45	Yoga 15.40 - 16.40
Avvio alla danza 17 -17-50	Ginnastica dolce 16.50 - 17.50			Danza moderna 17 -17-55
Danza classica 17.55 - 18.55	Judo bambini 18.00- 19.00	Riconquista il movimento 17.20 - 18.50	Danza classica 17.55 - 18.55	Judo bambini 18.00- 19.00
Stretching 19.05 - 20.05	Judo 19.00 – 20.30	Yoga 19.00 – 21.00	Stretching 19.05 - 20.05	Judo 19.00 – 20.30
Yoga 20.15 – 21.15			Yoga 20.15 – 21.15	