

STAGIONE SPORTIVA 2024/2025

CALENDARIO CORSI ADULTI



INIZIO CORSI: 9 SETTEMBRE 2024



RI -
PARTI
CON
NOI!



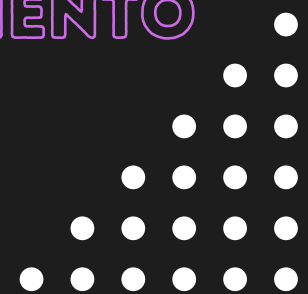
**ALLENATI
CON NOI!**

ISCRIVITI E PRENOTA LA
TUA LEZIONE DI PROVA
GRATUITA SUL NOSTRO
SITO A PARTIRE
DAL 21 LUGLIO

- FITNESS - TONIFICAZIONE - CIRCUIT TRAINING
- GINNASTICA POSTURALE - DOLCE - DI MANTENIMENTO
- PERSONAL PILATES

✉ ng80@assofacile.it

☎ 3426928448





CALENDARIO CORSI ADULTI 2024/2025

	FITNESSE TONIFICAZIONE ELENA	GINNASTICA DI MANTENIMENTO ELENA - SIMONA	GINNASTICA DOLCE ELENA	GINNASTICA POSTURALE ROBERTA - SIMONA
LUNEDÌ	DOLZAGO 21:00 - 22:00	GARBAGNATE 15:30 - 16:30	ELLO  17:00 - 18:00	LUNEDÌ' ANNONE  9:30 - 10:30
MARTEDÌ	OGGIONO 20:30 - 21:30	ANNONE 9:30 - 10:30	GALBIATE  15:00 - 16:00	MERCOLEDÌ' GARBAGNATE 15:30 - 16:30 ANNONE  9:30 - 10:30
MERCOLEDÌ	GARBAGNATE 19:30 - 20:30		ELLO 16:00 - 17:00	
GIOVEDÌ	OGGIONO 20:30 - 21:30	ANNONE 9:30 - 10:30	GALBIATE 15:00 - 16:00	GIOVEDÌ' GARBAGNATE 9:30 - 10:30
VENERDÌ	GARBAGNATE 19:30 - 20:30 STEP		SIRONE 14:30 - 15:30	CIRCUIT TRAINING MARTEDÌ' DOLZAGO 20:30 - 21:30



CALENDARIO CORSI ADULTI 2024/2025

PERSONAL PILATES - ELENA

LUNEDÌ	SUELLO 15:00 - 16:00 SOFT PILATES NEW	ELLO 18:00 - 19:00 INTERMEDIO NEW	ELLO 19:00 - 20:00 PRINCIPIANTE
MARTEDÌ	ANNONE 10:30 - 11:30 INTERMEDIO	DOLZAGO 19:00 - 20:00 AVANZATO	
MERCOLEDÌ	SIRONE 14:45 - 15:45 INTERM / AVANZATO	GARBAGNATE 17:30 - 18:30 PRINCIPIANTE NEW	GARBAGNATE 18:30 - 19:30 AVANZATO
GIOVEDÌ	GARBAGNATE 11:00 - 12:00 INTERMEDIO	SIRONE 19:00 - 20:00 AVANZATO	
VENERDÌ	DOLZAGO 16:00 - 17:00 SOFT PILATES	GARBAGNATE 17:30 - 18:30 INTERMEDIO	GARBAGNATE 18:30 - 19:30 INTERM/AVANZATO