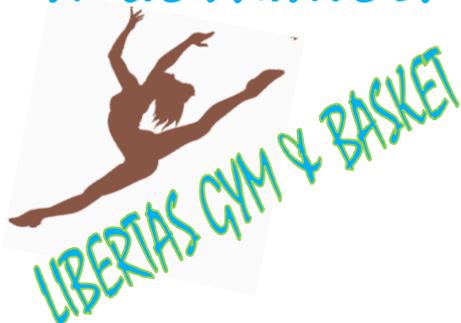


Muoviamoci bene e in maniera giusta!!!



...il nostro fitness
*Attività sportiva & salute
per tutte le età*

✓ **Ginnastica d'argento**

Martedì & Giovedì 9.00/10.00 Palestra Kohorozashi a San Giovanni in Str. di Guardiella 40

✓ **Total Body**

Martedì & Giovedì 10.15/11.15 Palestra Kohorozashi a San Giovanni in Str. di Guardiella 40

✓ **Pilates :**

Lunedì & Giovedì 19.00/20.00 Palestra Scuola Filzi Grego Strada per Longera

✓ **Pilates :**

Lunedì 20.00/21.00 Palestra Scuola Filzi Grego Strada per Longera

Mercoledì 19.30/20.30 Palestra Scuola Filzi Grego Strada per Longera

✓ **Functional Pilates**

Mercoledì 18.30/19.30 Palestra Scuola Filzi Grego Strada per Longera

✓ **Allenamento funzionale & Circuit Training**

Martedì 19.30/20.30 Palestra Scuola Filzi Grego Strada per Longera

Venerdì 19.30/20.30 Palestra scuola Codermatz Rotonda Boschetto

✓ **Total Body**

Martedì 20.00/21.00 Palestra scuola Codermatz Rotonda Boschetto

Giovedì 20.15/21.15 Palestra Scuola Filzi Grego Strada per Longera

➤ **Palestra Scuola Laghi in Strada di Fiume (ex Latterie Friulane)**

✓ **Total Body**

Lunedì & Mercoledì 20.00/21.00

