



CORSI DI EDUCAZIONE AL BENESSERE E AL MOVIMENTO

Palestra dell'Istituto delle Suore della Presentazione di Maria Santissima al Tempio - Via Capo d'Armi 7

LUNEDI		
CECCHINI ADRIANA	BALLO DI GRUPPO _ LIVELLO BASE	16:30/17:30
CECCHINI ADRIANA	BALLO DI GRUPPO _ LIVELLO AVANZATO	17:30/18:30
BATTAGLIA ROSALBA	YOGA _ LIVELLO PRINCIPIANTI	18:30/19:30
MARTEDI		
SMARCHI FIORELLA	YOGA DELLA RISATA	16:30/17.30
CAPOZUCCA PAOLO	QI GONG ED ELEMENTI DI GINNASTICA DOLCE	17:30/18:30
CAPOZUCCA PAOLO	TAI CHI E TECNICHE RILASSAMENTO _ LIVELLO BASE	18:30/19:30
MERCOLEDI		
NOBILE MARIA PIA	CANTIAMO ASSIEME	16:30/17:30
FRIDA VELLA	TONE & STRETCH	17:30/18:30
BOVE NADIA	BALLO DI GRUPPO BASE	18:30/19:30
GIOVEDI		
MOLININI DANIELA	PILATES	16:30/17:30
BATTAGLIA ROSALBA	GINNASTICA DOLCE	17:30/18:30
BATTAGLIA ROSALBA	YOGA _ LIVELLO AVANZATO	18:00/19:30
SABATO		
DE FRANCESCO STEFANO	ESERCIZI PER LA SALUTE SULLA SEDIA	09:00/10:00
DE FRANCESCO STEFANO	BALLO DI COPPIA E LINDY HOP	10:00/11:00
CAPOZUCCA PAOLO	TAI CHI E TECNICHE RILASSAMENTO _ LIVELLO AVANZATO	11:00/12:00