

✕ A.S.D. POLISPORTIVA PONTE NUOVO



PROGRAMMA PALESTRA #25

CORSI PER ADULTI E BAMBINI

PROVE GRATUITE

Per tutti i corsi
dal 16 settembre
al 21 settembre



CORSI ADULTI

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
GINNASTICA SALUTE E FITNESS CON INDIRIZZO POSTURALE	♀ Martina Cristina	9:15 / 10:15	15:10 / 16:10		9:15 / 10:15	
TOTAL BODY FITNESS	♀ Milena	19:00 / 20:00			18:30 / 19:30	
TONE UP	♀ Mery			19:00 / 20:00		
GINNASTICA SALUTE E FITNESS CON INDIRIZZO PILATES	♀ Sara Jenny	20:00 / 21:00		20:00 / 21:00		
GINNASTICA SALUTE E FITNESS CON INDIRIZZO HATHA YOGA	♀ Martina Marta	10:20 / 11:20	20:15 / 21:15		10:20 / 11:20 19:30 / 20:30 20:30 / 21:30	
▲ Lezione in Saletta						
ZUMBA FITNESS	♀ Daniela	21:00 / 22:00			20:30 / 21:30	
KARATE SHOTOKAI	♀ Alessandro		19:00 / 20:10			19:00 / 20:30

Frequenza corsi open: su prenotazione o abbonamento (mensile, quadrimestrale, annuale)

CORSI BAMBINI

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
DODGEBALL	6/12 ANNI				17:00 / 18:20	
PROPED. KARATE	4/7 ANNI		17:00 / 18:00			17:00 / 18:00
♀ Alessandro						
KARATE SHOTOKAI	8/12 ANNI		18:00 / 19:00			18:00 / 19:00
♀ Alessandro						
KARATE SHOTOKAI	AVANZATO		19:00 / 20:10			19:00 / 20:30
♀ Alessandro						
LATIN KIDS	5/7 ANNI	17:00 / 17:80		17:00 / 17:80		
♀ Mery	▲ Lezione in Saletta					
DANZA MODERNA	8/12 ANNI	18:00 / 19:00		18:00 / 19:00		
♀ Mery	▲ Lezione in Saletta					

PER INFO:

329 3365704

polisportivapontenuovora@virgilio.it

Via Ancona, 43 Ponte Nuovo (RA)

