****

**A.S. AVENTINO NUOTO ROMA**

**ORARIO PALESTRA**

**2022-2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ORARIO** | **LUNEDI** | **MARTEDI** | **MERCOLEDI** | **GIOVEDI** | **VENERDI** |
| **18.00** | **GINNASTICA A CORPO LIBERO**  **Daniela** | **GINNASTICA**  **POSTURALE**  **Valerio** | **GINNASTICA A CORPO LIBERO**  **Daniela** | **GINNASTICA**  **POSTURALE**  **Valerio** | **PILATES-FIT**  **Ines** |
| **19.00** | **PILATES-FIT**  **Daniela** | **YOGA**  **Tiziana**  **(90 min)** | **PILATES-FIT**  **Daniela** | **POSTURALE**  **ATTIVA**  **Valerio** | **YOGA**  **Tiziana**  **(90 min)** |

**ATTENZIONE**: è necessario **PRENOTARE la propria presenza alle lezioni** inviando un msg al numero **348. 29.39.943** indicando il proprio cognome, la data e l’orario della lezione a cui si intende partecipare.