****

**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.