



A.S. AVENTINO NUOTO ROMA

ORARIO PALESTRA

2021-2022

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

*La lezione CARDIO FIT si svolge nella zona delle macchine cardiovascolari (tapis roulant ecc.)

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.

