

G

I

O

V

E

D

ì

POWER '30

addominali – gambe – glutei

Dalle 18:45 alle 19:30

Inizio: 05 ottobre 2017

Costo: **CHF 12:00** a lezione

TONIC GYMM

forza – resistenza – cardio



Dalle 19:30 alle 20:15

Inizio: 05 ottobre 2017

Costo: **CHF 12:00** a lezione

GINNASTICA DOLCE

core stability, flessibilità, e stretching

Dalle 20:15 alle 21:00

Inizio: 05 ottobre 2017

Costo: **CHF 12:00** a lezione

Informazioni ed iscrizioni
Silvana Massera 079/ 573 48 94

P

A

L

E

S

T

R

A

C

A

V

E

R

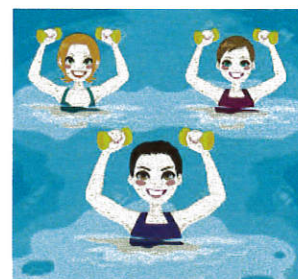
G

N

O

Tutti i mercoledì Acquagym A CEVIO

Dal 04.ottobre 2017 al 28 marzo 2018
dalle ore 18:30 alle ore 19:15



Inizio: 4 ottobre 2017

Costo: CHF 16.00 a lezione



Programma variato,
esercizi con:

- Pool Noodle (tubo)
- Pesini
- Elastici
- Cintura Acqua Alta

Per informazioni ed iscrizioni:
Silvana Massera 079/ 573 48 94