

GESTANTI E NEOMAMME

010.09.21.785 342.32.87.654
 info@vitagenova.it www.vitagenova.it



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:30			Hatha Yoga		Hatha Yoga
08:00	Risveglio Muscolare		Risveglio Muscolare 08:45 Hatha Yoga		08:45 Hatha Yoga
09:00	Tai Chi	Ginnastica Vertebrale			Ginnastica Vertebrale
10:00	10:45 Danza in Fascia		Tai Chi		Metabolic Walking
11:00		Metabolic Walking			
12:00		Mobility & Stretching	Pilates Gestanti		
13:00				Ginnastica Posturale	Hatha Yoga
14:00	Ginnastica Vertebrale		Ginnastica Vertebrale		Mobility & Stretching
15:00	Pilates Gestanti Ginnastica Dolce	Corso Gestanti Acqua Hatha Yoga	Ginnastica Dolce	Yin Yoga	Corso Gestanti Acqua
17:00		17:45 Hatha Yoga			
18:00		18:45 Tai Chi			Hatha Yoga

- Id Coni BI001
- Id Coni DD003
- Id Coni DX001
- Id Coni DD001

ORARI NUOTO
 (prenotazione obbligatoria
 tramite app):
 Lunedì - Venerdì
 7:30-16:30 e
 18:30-21:30
 Sabato 08:30-09:30 e
 11:30-18.30
 Domenica 09:30-12:30

Il programma potrebbe
 subire variazioni.
 Per tutti i corsi è
 possibile richiedere
 lezioni private in
 reception.