

CORSI SILVER

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	Pilates Silver Tai Chi Base	Ginnastica Dolce Ginnastica Vertebrale	Ginnastica Posturale	Ginnastica Dolce Ginnastica Vertebrale	Ginnastica Posturale Ginnastica Vertebrale Cycling Silver AQUAFIT SILVER
10:00	Ginnastica Posturale Ginnastica Vertebrale Ginnastica Dolce AQUAFIT SILVER	Ginnastica Posturale	Ginnastica Vertebrale Ginnastica Dolce Tai Chi Base 10:15 AQUAFIT SILVER	Ginnastica Posturale	Metabolic Walking
11:00	Fit & Dance Pilates Silver	Metabolic Walking	Fit & Dance Pilates Silver Tai Chi Avanzato	Ginnastica Dolce	Fit & Dance Pilates Silver
12:00	Ginnastica Posturale	Mobility & Stretching			
13:00		Hatha Yoga		Ginnastica Posturale	Hatha Yoga
14:00	Ginnastica Vertebrale	Ginnastica Posturale	Ginnastica Vertebrale	Fit & Dance	Mobility & Stretching
15:00	Ginnastica Dolce	15:00 Hatha Yoga	Ginnastica Dolce	Yin Yoga AQUAFIT SILVER	Pilates Silver
17:00		17:45 Hatha Yoga	17:45 Ginnastica Posturale		
18:00-19:00	18:45 Tai Chi Avanzato	18:45 Tai Chi Base	19:45 Yin Yoga	18:45 Tai Chi Avanzato	Hatha Yoga

Id Coni BI001
Id Coni AG005
Id Coni AX010
Id Coni AX010
Id Coni DX001

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

Aggiornato al 08/01/2024