



TUTTO È IN MOVIMENTO

A.S.D.C. KINESIS MANZIANA

Dott.ssa Fedeli Francesca e Orfeo Morbidelli

ORARI LEZIONI ANNO 2021 / 2022

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven
09:00	Ginnastica pelvica online (Letizia)				
10:00	Ore 10:30 Pilates online (Mariella)	Ginnastica posturale online e in presenza (Francesca)	Potenziamento online e in presenza (Francesca)	Ginnastica posturale online e in presenza (Francesca)	Ore 10:30 Pilates online (Mariella)
11:00		Pancafit (Francesca)	Stretching online e in presenza (Francesca)		
12:00					
15:00		Yoga Yin online (Valentina)	Ore 15:10 Pilates online (Mariella)		Ore 15:10 Pilates online (Mariella)
16:00					
17:00		Ginnastica posturale online e in presenza (Francesca)	Stretching online e in presenza (Francesca)	Ginnastica posturale online e in presenza (Francesca)	
18:00		Ore 18:30 Yoga dinamico online (Giovanna)	Potenziamento online e in presenza (Francesca)	Pancafit (Francesca)	
19:00	Ore 19:30 Pilates online (Giovanna)	Ginnastica posturale online e in presenza (Francesca)	Ore 19:30 Yoga dinamico (Giovanna)	Ginnastica posturale online e in presenza (Francesca)	