

CORSI TREFORCLUB CISLIANO DAL 9 AL 13 NOVEMBRE

GRATUITI E APERTI A TUTTI

#TREFORSEMPRECONVOI

9/13 NOVEMBRE	ORE 11.00	ORE 17.30	ORE 19.00
LUNEDI	PILATES Chiara 	VOVINAM Stefano 	CROSS TRAINING Giorgio 
MARTEDI	TOTAL BODY Sandra 		YOGA DINAMICO Alice 
MERCOLEDI	G.A.G. Giò 		POSTURALE Alice 
GIOVEDI	CIRCUIT TRAINING Irina 	PREP. ATLETICA/TENNIS Simone 	CIRCUIT TRAINING Irina 
VENERDI	H.I.I.T. Alexia 		G.A.G. Giò 

UNDER 25

MEDIA INTENSITA'

ALTA INTENSITA'

POSTURALE