

Ginnastica di mantenimento

GINNASTICA
DI MANTENIMENTO

CALENDARIO
DEI CORSI 2009/2010

C A R R E’

Palestra
Locomotiv - Via Bianche, 27

mattino

Orario

primo turno 8.30 – secondo turno 9.30 –
terzo turno 10.40

2010

martedì

giovedì

martedì

giovedì

martedì

giovedì

martedì

giovedì

martedì

giovedì

Marzo

2

4

9

11

16

18

23

25

30

Aprile

1

6

8

13

15

20

22

27

29

Maggio

4

6

11

13

18

20

25

27

pomeriggio

Orario

quarto turno 15.30 – quinto turno 16.30 –
sesto turno 17.40

2010

martedì

giovedì

martedì

giovedì

martedì

giovedì

martedì

giovedì

martedì

giovedì

Marzo

2

4

9

11

16

18

23

25

30

Aprile

1

6

8

13

15

20

22

27

29

Maggio

4

6

11

13

18

20

25

27

per
informazioni e comunicazioni rivolgersi a

Sig.ra
Teresa cell. 338.1841455

E’
previsto l’uso di scarpe da ginnastica e abiti comodi.

Si
raccomanda costanza nella frequenza ai corsi settimanali.

E’
buona cosa ricordare di:

portare
acqua da sorseggiare in palestra durante l'attività;

assumere
per tempo la terapia farmacologica;

non
affrontare l'attività fisica a digiuno né dopo un pasto;

è
salutare fare una doccia subito dopo l'attività o cambiare almeno
gli indumenti.

GINNASTICA
DI MANTENIMENTO

CALENDARIO
DEI CORSI 2009/2010

M A L O

Palestra
Polifunzionale - Via Loggia

mattino

Orario

primo turno 9.00 – secondo turno 10.00

2010

martedì

giovedì

martedì

giovedì

martedì

giovedì

martedì

giovedì

martedì

giovedì

Marzo

2

4

9

11

16

18

23

25

30

Aprile

1

6

8

13

15

20

22

27

29

Maggio

4

6

11

13

18

20

25

27

per
informazioni e comunicazioni rivolgersi a

Sig.
Teresiano cell. 335.6906745

E’
previsto l’uso di scarpe da ginnastica e abiti comodi.

Si
raccomanda costanza nella frequenza ai corsi settimanali.

E’
buona cosa ricordare di:

portare
acqua da sorseggiare in palestra durante l’attività;

assumere
per tempo la terapia farmacologica;

non
affrontare l’attività fisica a digiuno né dopo un pasto;

è
salutare fare una doccia subito dopo l’attività o cambiare almeno
gli indumenti.

