

# corsi di GINNASTICA LAINATE

stagione sportiva 2019/2020

tipologia di ATTIVITA'				palestra	giorni	orario
<b>GINNASTICA DOLCE</b>	Rivolto a coloro che ricercano un riequilibrio del proprio corpo.	esercizi a <b>bassa</b> intensità	Mobilizzazione articolare Tonificazione muscolare Posture corrette Elasticità muscolare Equilibrio	Centro Civico	lunedì giovedì	15.00 - 15.50
<b>GINNASTICA DOLCE</b>	Rivolto a coloro che ricercano un riequilibrio del proprio corpo.	esercizi a <b>bassa</b> intensità	Mobilizzazione articolare Tonificazione muscolare Posture corrette Elasticità muscolare Equilibrio	Centro Civico	lunedì giovedì	15.50 - 16.40
<b>GINNASTICA DOLCE</b>	Rivolto a coloro che ricercano un riequilibrio del proprio corpo.	esercizi a <b>bassa</b> intensità	Mobilizzazione articolare Tonificazione muscolare Posture corrette Elasticità muscolare Equilibrio	via Litta	lunedì mercoledì	16.40 - 17.30
<b>GINNASTICA DOLCE</b>	Rivolto a coloro che ricercano un riequilibrio del proprio corpo.	esercizi a <b>bassa</b> intensità	Mobilizzazione articolare Tonificazione muscolare Posture corrette Elasticità muscolare Equilibrio	via Litta	lunedì mercoledì	17.40 - 18.30
<b>GINNASTICA</b>	Rivolto a coloro che vogliono mantenersi in forma	esercizi a <b>media</b> intensità	Forza Resistenza Lavoro aerobico Circuit training Stretching	via Sicilia	lunedì giovedì	17.00 - 17.50
<b>GINNASTICA</b>	Rivolto a coloro che vogliono mantenersi in forma	esercizi a <b>media</b> intensità	Forza Resistenza Lavoro aerobico Circuit training Stretching	via Lamarmora	lunedì giovedì	19.00 - 19.50
<b>GINNASTICA</b>	Rivolto a coloro che vogliono allenarsi per migliorare la propria forma fisica	esercizi ad <b>alta</b> intensità	Forza Resistenza Lavoro aerobico Circuit training Stretching	via Litta	lunedì giovedì	20.30 - 21.20