

ATTIVITA' SPORTIVE PER ADULTI

TURNI E ORARI

GINNASTICA OVER 65

DOVE: presso l'impianto sportivo ATS - Corso Trapani 196 (area Parco Ruffini)
POSTI DISPONIBILI per singola fascia oraria e per ciascun
bimestre: 20

(marzo - aprile - maggio - giugno) (luglio - settembre - ottobre - novembre)

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9,00 - 10,00		ginnastica dolce			ginnastica dolce
10,00 - 11,00		ginnastica dolce			ginnastica dolce

GINNASTICA PREPARTO

DOVE: presso l'impianto sportivo ATS - Corso Trapani 196 (area Parco Ruffini)
POSTI DISPONIBILI per singola per ciascu biimestre: 20

(marzo-aprile) (maggio-giugno) (luglio-agosto) (settembre-ottobre) (novembre-dicembre)

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10,00 - 11,00				ginnastica preparto	

GINNASTICA PER LE DONNE UNDER 65

DOVE: presso l'impianto sportivo ATS - Corso Trapani 196 (area Parco Ruffini)
POSTI DISPONIBILI per ciascun trimestre: 30

(marzo - aprile - maggio) (giugno - luglio - settemnre) (ottobre - novembre - dicembre)

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17,30 - 18,30		difesa personale			