

## LUNEDÌ

19.00-20.00 ZUMBA

20.00-21.00 STRONG BY ZUMBA



STRONG BY ZUMBA UNISCE L'ALLENAMENTO A INTERVALLI AD ALTA INTENSITÀ ALLA MOTIVAZIONE INDOTTA DALL'UTILIZZO DI MUSICA PERFETTAMENTE SINCRONIZZATA. IN OGNI LEZIONE LA MUSICA E I MOVIMENTI SONO PERFETTAMENTE SINCRONIZZATI PER SPINGERTI A SFIDARE I LIMITI DELLE TUE CAPACITÀ.

## MARTEDÌ

10.00-11.00 GINNASTICA DOLCE (AUSER)

12.45-13.45 PILATES

18.30-19.30 PILATES

## GIOVEDÌ

10.00-11.00 PILATES BASE

19.00-20.00 TONIFICAZIONE

MI ASPETTO NUMEROSI!!!

**Palestra Comunale  
di QUINCINETTO**

**INFO:  
ALESSANDRA  
342 3852824**



**UISP**

**sportpertutti**

Comitato Ivrea Canavese