

CALENDARIO ATTIVITÀ FITNESS 2023-24

A PARTIRE DAL 18 SETTEMBRE 2023



A.S.D.
OVERLIMITS
SPORT E OLTRE

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|--|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| OVER 65 GINNASTICA DOLCE | Crema Ergo 1 | 9.00-10.00 | | 11.00-12.00 | | |
| | Crema Ergo 2 | 14.00-15.00 | 9.00-10.00 | | | |
| | S. Carlo | | 9.00-10.00 | | 9.00-10.00 | |
| | S. Stefano NOVITÀ | | 10.00-11.00 | | 9.30-10.30 | |
| | Capergnanica | | | 11.00-12.00 | 11.00-12.00 | |
| | Credera NOVITÀ | 09.30-10.30 | | | 9.30-10.30 | |
| | Dovera | | 14.00-15.00 | | 10.00-11.00 | |
| | Borgo S. Pietro | | 18.00-19.00 | | | 18.00-19.00 |
| GINNASTICA MANTENIMENTO | Ergo (Intermedio) | 9.00-10.00 | | 9.00-10.00 | | 9.00-10.00 |
| | | | 19.30-20.30 | 19.30-20.30 | | |
| | Ergo (Posturale) | 10.00-11.00 | | 10.00-11.00 | | |
| | | | 17.30-18.30 | 17.30-18.30 | | |
| | | | 18.30-19.30 | 18.30-19.30 | | |
| | Ripalta (Posturale) <small>Crema</small> | 18.30-19.30 | | | 18.30-19.30 | |
| Ripalta (Intermedio) <small>Crema</small> | 19.30-20.30 | | | 19.30-20.30 | | |
| Moscazzano NOVITÀ | | 18.20-19.20 | | | | 9.00-10.00 |
| YOGA | Crema Ergo | | 13.00-14.00 | | 13.00-14.00 | |
| | | | 18.30-19.30 | | | |
| TOTAL BODY | Crema Ergo | | 17.30-18.30 | | 17.30-18.30 | |
| DANZA CHE TI PASSA (ADULTI) | Crema Ergo | | 21.00-22.00 | | | |
| GRUPPO DI CAMMINO | ORARI SU RICHIESTA | | | | | |

Prenota ora la tua prova gratuita!
PER INFO: 333 3235297



**SCANSIONA IL CODICE E SCOPRI
TUTTE LE ATTIVITÀ FITNESS DI OVER LIMITS**



Asd Overlimits



asdoverlimits