#MÖVEMENT®

SCEGLI LA TUA ATTIVITÀ PREFERITA, PARTECIPA E SCOPRI COME FAR VINCERE IL NOSTRO CENTRO NELLA "SFIDA MOVEMENT" TRA IMPIANTI SPORTIVI.

PROGRAMMA

Dal 21 al 25 OTTOBRE

7:00 - 8:00 e 13:00 - 15:00

SWIM TRAINER: sessione da 10' in piscina, con uno dei nostri allenatori di nuoto per consigli tecnici e valutazioni

Lunedì 21 e Giovedì 24 OTTOBRE

09:00 - 09:45

CORSO DI NUOTO ADULTI

livelli principiante e avanzato

Martedì 22 OTTOBRE

9:00 - 10:00 e 11:00 - 12:00

PERSONAL TRAINER: sessione da 10' in palestra, per consigli su esercizi, allenamento, problematiche posturali

DaL 21 al 27 OTTOBRE

LEZIONI PROVA DI **FITNESS ACQUA E TERRA**

Martedì 22 OTTOBRE

11:00 - 12:00

MAMME IN FORMA

mamme con il passeggino

Sabato 26 OTTOBRE

09:15 - 10:30 CORSO DI CORSA

10:00 - 10:45 ZUMBA

10:50 - 11:20 ALLENAMENTO A CIRCUITO ALL'APERTO

11:30 - 12:00 APERITIVO

IN SPORT® allenati a star bene

In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

Attività **GRATUITE** previa prenotazione in reception

IN SPORT CONCOREZZO