#M·Ö·VEMENT®

PROGRAMMA

DA SABATO 17 A DOMENICA 25 OTTOBRE



LEZIONI GRATUITE FITNESS E ACQUAFITNESS

- possibilità di provare le lezioni di fitness acqua e terra disponibil previste da programmazione

SABATO 17 OTTOBRE

- Ore 10.30-11.30 Camminata: Programma Sportivo e Programma Linfatico con LIO - Associazione Italiana Lipedema
- Ore 11.30-11.50 Stetching e Mobilità
- Ore 12.15-12.45 Attività in Acqua LIO: Acqua Linfo Therapy
- Ore 15.30-16.30 Sfida gli AgonistI: Allenati con noi in palestra e in piscina!
- Ore 17.00 Basket Under 21 - Pallacanestro Concorezzo - Eureka Monza

DOMENICA 18 OTTOBRE

- Ore 10.00-12.00 Dimostrazione di Sub
- Ore 15.30-18.00 WiBit - Parco Gonfiabile in Acqua



MARTEDÌ 20 OTTOBRE

- Ore 12.45-13.30 Corso di Acqua GYM 180 NEW

MERCOLEDÌ 21 OTTOBRE

- Ore 17.30-18.30 Sei nato nel 2020? Prova la Pre-Agonistica!
- ore 20.45-21.30 FLUO GYM al buio - Muoviti, balla, brilla...in acqua!

GIOVEDÌ 22 OTTOBRE

- Ore 19.45-20.45 Corso di Pilates NEW



In Sport
allenati a star bene

In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA