

ATTIVITÀ FISICHE ADATTATE E INCLUSIVE

Alcuni corsi e attività del Centro Fitness (vedasi Tabella riportata qui sotto) saranno rivolti anche alle persone con disabilità fisiche e visive che, in caso di necessità, avranno la possibilità di essere affiancate da un esperto in Scienze Motorie Preventive ed Adattate nell'esecuzione degli esercizi proposti dall'istruttore/istruttrice

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
		Postural 9.00-10.00		Postural 9.00-10.00
		Tonificazione 10.00-11.00		Tonificazione 10.00-11.00
	Postural 11.00-12.00	Hatha yoga 11.00-12.00	Postural 11.00-12.00	Hatha yoga 11.00-12.00
	Pilates 12.00-13.00		Pilates 12.00-13.00	
	Postural Tone 17.00-18.00		Postural Tone 17.00-18.00	
Vivi fitness 19:30-21:30	Vivi fitness 19:30-21:30	Vivi fitness 19:30-21:30	Vivi fitness 19:30-21:30	