



# **CORSI *FITNESS***

## ***Dinamix Gym***

Prato CRER, via Guido rey

Periodo: dal 6 maggio al 28 giugno e dal 2 al 27 settembre

**LUNEDÌ - 10.00/11.00 (Tonificazione)**

**LUNEDÌ - 14.45/15.45 (Tonificazione+Ginnastica Dolce)**

**LUNEDÌ - 17.00/18.00 (Step/Tonificazione)**

**MARTEDÌ - 13.00/14.00 (Tonificazione+Ginnastica Dolce)**

**MARTEDÌ - 17.00/18.00 (Step)**

**MERCOLEDÌ - 10.00/11.00 (Ginnastica Dolce)**

**MERCOLEDÌ - 15.45/16.45 (Tonificazione)**

**GIOVEDÌ - 10.00/11.00 (Step/Tonificazione)**

**GIOVEDÌ - 13.00/14.00 (Step+Ginnastica Dolce)**

**GIOVEDÌ - 17.00/18.00 (Tonificazione)**

**VENERDÌ - 10.00/11.00 (Ginnastica Dolce)**

**VENERDÌ - 14.45/15.45 (Step/Tonificazione)**

**Materiale necessario:**

**Tappetino, Asciugamano, Acqua**

**Info e prenotazioni: Vilma 348/6727798**