

**ASD SENSORIZZONTE**  
**Orario attività di gruppo**  
**Anno sportivo 2017-18**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
ore 9.30	POSTURAL GYM				POSTURAL GYM	NORDIC WALKING (120 min)
ore 11	POSTURAL YOGA				POSTURAL YOGA	
ore 13.30		MINDFUL YOGA		MINDFUL YOGA		
ore 16	(* ) NORDIC WALKING (60 min)		(* ) NORDIC WALKING (60 min)		(* ) NORDIC WALKING (60 min)	
ore 17		POSTURAL GYM		POSTURAL GYM		
ore 18	FASCIAL YOGA		FASCIAL YOGA		FASCIAL YOGA	
ore 18.30		NORDIC WALKING (90 min)		NORDIC WALKING (90 min)		
ore 19.30	FASCIAL YOGA		FASCIAL YOGA		FASCIAL YOGA	

## LEGENDA

POSTURAL YOGA: yoga per il benessere della colonna vertebrale

MINDFUL YOGA: yoga e meditazione

FASCIAL YOGA: yoga dinamico e tecniche miofasciali

## NOTE

Le attività sono riservate ai soci e sono attive da ottobre 2017 a luglio 2018.

L'associazione si riserva la possibilità di modificare il programma.

(\*) Il corso di NORDIC WALKING delle ore 16 è attivo da novembre 2017 ad aprile 2018.

Il programma sarà integrato dall'ACQUAGYM al mare nei mesi di giugno, luglio e settembre 2018.

ASD Sensorizzonte – attività motoria per il benessere  
Affiliata CSEN Cagliari – Centro Sportivo Educativo Nazionale  
Sede operativa: via Peretti n. 2 B, Su Planu (Selargius – Cagliari)  
Sito web: [www.sensorizzonte.it](http://www.sensorizzonte.it)  
Mail to: [info@sensorizzonte.it](mailto:info@sensorizzonte.it)  
Mobile phone: +39 348 98 39 802; +39 349 342 00 05