

Anno sportivo 2019-20
Calendario corsi ASD SensOrizzonte

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
ore 9	POSTURAL GYM 60 min		POSTURAL GYM 60 min		POSTURAL GYM 60 min
ore 9.30		MNW Molentargius 75 min		MNW Molentargius 75 min	
ore 11.30		YOGA 60 min		YOGA 60 min	
ore 14	METODO SPS 60 min		METODO SPS 60 min		METODO SPS 60 min
ore 16	MNW Monte Claro 60 min	POSTURAL GYM 50 min	MNW Monte Claro 60 min	POSTURAL GYM 50 min	MNW Monte Claro 60 min
ore 17		POSTURAL GYM 50 min		POSTURAL GYM 50 min	
ore 18	YOGA 60 min		YOGA 60 min		YOGA 60 min
ore 18.30		MNW Monte Claro 75 min		MNW Monte Claro 75 min	
ore 19.30	YOGA 60 min		YOGA 60 min		YOGA 60 min

SPS spiral stabilization system: allena la tua schiena
POSTURAL GYM: ginnastica posturale e ginnastica generale
POSTURAL YOGA: ginnastica finalizzata alla salute e al fitness, metodo yoga
MNW: modern nordic walking a Monte Claro e Molentargius

Inizio corsi di Postural Gym, Metodo SPS, Yoga: lunedì 16 settembre 2019

Inizio corsi Modern Nordic Walking: martedì 1 ottobre 2019

ASD SensOrizzonte, attività fisica per il benessere
via Peretti n. 2-B, Selargius (Cagliari)
Cell. 348 98 39 802 – 349 342 00 05
e-mail: info@sensorizzonte.it
web: www.sensorizzonte.it