

*Polisportiva Fratellanza Popolare Valle del Mugnone*  
**Orario Corsi "CentroSpazioMovimento" 2011-2012**

Ore	Lunedì	Ore	Martedì	Ore	Mercoledì	Ore	Giovedì	Ore	Venerdì
09:00 (50')	Matwork 3 Silvia	09:00 (50')	Tonificazione Silvia	09:00 (50')	Matwork 3 Silvia	09:00 (50')	Tonificazione Silvia	09:00 (50')	Matwork 3 Silvia
10:00 (50')	Ginn. Dolce ADVANCED Silvia	10:00 (60')	Att. Motoria Post Riabilitativa e Posturale* Valentina	10:00 (50')	Ginn. Dolce ADVANCED Silvia	10:00 (60')	Att. Motoria Post Riabilitativa e Posturale Valentina	10:00 (50')	Ginn. Dolce ADVANCED Silvia
11:00 (50')	A.F.A. "A" Silvia (Valentina)	11:10 (60'/5')	Att. Motoria Post Riabilitativa* Valentina	11:00 (50')	A.F.A. "A"  Andrea Lisi	11:10 (60'/5')	Att. Motoria Post Riabilitativa* Valentina	11:00 (50')	A.F.A. "A"  Andrea Lisi
12:00 (50')	A.F.A. "A" Silvia (Valentina)							12:00 (50')	A.F.A. "A"  Andrea Lisi
14:30 (75')	Yoga Elisabetta	14:00 (50')	Stretch & Tone Silvia	14:30 (75')	Yoga Elisabetta	14:00 (50')	Stretch & Tone Silvia		
16:00 (50')	A.F.A. "B" Parkinson Francesco	15:00 (50')	A.F.A. "A" Valentina			15:00 (50')	A.F.A. "A" Valentina	16:00 (50')	A.F.A. "B" Parkinson Francesco
		17:30 (50')	Matwork1 Rebecca			17:30 (50')	Matwork 1 Rebecca		
18:10 (50')	G.A.G. Silvia	19:00 (50')	Circuito aerobico s.m. Andrea	18:10 (50')	Body Sculpt Federico	19:00 (50')	Circuito aerobico s.m. Andrea	18:10 (50')	Body Sculpt/Tone Up Silvia
19:10 (50')	Matwork2 Silvia			19:10 (50')	Matwork2 Silvia			19:10 (50')	Fit Boxe Silvia
21:00	Ballo Liscio	20:30	Balli Caraibici	20:30	Balli Caraibici			20:30	Balli Caraibici

\* ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA PER: ESITI CHIRURGICI DEL TUMORE AL SENO, LOMBALGIE, SINDROMI METABOLICHE, PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI, ESITI DI ICTUS CEREBRALE, ,  
 (€ 10,00 per seduta)

**ORARIO CARDIOFITNESS**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09:00 - 12:30 16:00 - 20:00	09:00 - 16:00 17:30 - 20:00	09:00 - 12:30 18:00 - 20:00	09:00 - 20:00	09:00 - 12:30 17:30 - 20:00

**ORARIO SPINNING**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
19:15 - 20:20	17:30 - 18:20	19:15 - 20:00	19:15 - 20:20	17:30 - 18:20

**Orario corsi "CASINA ROSSA"**

YOGA: Martedì e Venerdì dalle 08:45 alle 10:00

A.F.A. "A": Martedì e Giovedì dalle 10:20 alle 11:10 e dalle 11:20 alle 12:10/ Mercoledì-Venerdì dalle 10:30 alle 11.30