



Free • Your • Movement

Active Program

Calendario attività di gruppo dal 1.10.2018 – 30.6.2019

| LUNEDI' | | MARTEDI' | | MERCOLEDI' | | GIOVEDI' | | VENERDI' | |
|--|---------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------------|--|---------------------------------------|------------------------------------|--|--|
| 7.00 – 7.50 FUNCTIONAL FIT | | | | | | 7.00 – 7.50 FUNCTIONAL FIT | | - | |
| | | 9.00 - 9.50 FUNCTIONAL TRAINING | | 9.00 – 9.50 PILATES | | 9.00 - 9.50 FUNCTIONAL TRAINING | | | |
| 13.00 – 13.50 POSTURAL YOGA THERAPY | | 13.00 – 13.50 CROSS TRAINING | | 13.45 – 14.15 MAX ABDOMINALS | | 13.00 – 13.50 POSTURAL TRAINING | | 13.00 – 13.50 POSTURAL YOGA THERAPY | |
| | | | | | | | | | |
| 18.00 – 18.50 FUNCTIONAL TRAINING | | 18.00 – 18.50 FUNCTIONAL PILATES | | 18.00 – 18.50 FUNCTIONAL TRAINING | | 18.00 – 18.50 FUNCTIONAL PILATES | | | |
| 19.00-19.50 PILATES | 19.00–19.50 Walk & ABS | 19.00 – 19.50 POWER YOGA | | 19.00-19.50 PILATES | | 19.00 – 19.50 POWER YOGA | 19.00 – 19.50 CROSS TRAINING | | |

- le attività contrassegnate con l'evidenziatore non fanno parte delle attività in abbonamento "group activities" e sono gestite direttamente dall'insegnante

- l'orario potrà subire variazioni senza preavviso e le attività si svolgeranno con un minimo di 4 partecipanti

ASD FUNCTIONAL MOVE – Via Anita Garibaldi 2d, 47521 Cesena

Email: direzione@functionalmove.it Tel: +39 0547613056