

## PROGRAMMA CORSO BENESSERE

1. Martedì 05/12/23 ore 14,15-15.15 Risveglio muscolare
2. Giovedì 07/12/23 ore 14,15-15.15 Risveglio muscolare
3. Giovedì 14/12/23 ore 14,15-15.15 Stretching mobility e GAG
4. Martedì 19/12/23 ore 14,15-15.15 Tonificazione total body
5. Giovedì 21/12/23 ore 14,15-15.15 Stretching mobility e GAG
6. Martedì 09/01/23 ore 14,15-15.15 Tonificazione total body
7. Giovedì 11/01/24 ore 14,15-15.15 Tonificazione total body
8. Martedì 16/01/24 ore 14,15-15.15 Stretching mobility e GAG
9. Giovedì 18/01/24 ore 14,15-15.15 Stretching mobility
10. Martedì 23/01/24 ore 14,15-15.15 Tonificazione total body o uscita all'aperto
11. Giovedì 25/01/24 ore 14,15-15.15 Stretching mobility e Meditazione
12. Martedì 30/01/24 ore 14,15-15.15 Stretcing mobility
13. Giovedì 15/02/24 ore 14,15-15.15 Tonificazione total body o uscita all'aperto
14. Martedì 20/02/24 ore 14,15-15.30 Tonificazione total body
15. Martedì 22/02/24 ore 14,15-15.15 Tonificazione total body
16. Giovedì 07/03/24 ore 14,15-15.15 Tonificazione total body o uscita all'aperto
17. Martedì 12/03/24 ore 14,15-15.15 Tonificazione total body
18. Giovedì 14/03/24 ore 14.15-15.15 Tonificazione total body
19. Martedì 19/03/24 ore 14.15/15.15 Stretching mobility e GAG
20. Giovedì 21/03/24 ore 14.15-15.15 Tonificazione total body
21. Martedì 09/04/24 ore 14.15-15.15 Tonificazione total Body
22. Martedì 16/04/24 ore 14.15-15.15 Stretching mobility o uscita all'aperto
23. Giovedì 18/04/24 ore 14.15-15.15 Tonificazione total body
24. Martedì 23/04/24 ore 14.15-15.15 Tonificazione total Body o uscita all'aperto
25. Martedì 30/04/24 ore 14.15-15.15 Tonificazione total Body
26. Martedì 16/05/24 ore 14.15-15.15 Tonificazione total Body
27. Giovedì 21/05/24 ore 14.15-15.15 Stretching mobility o uscita all'aperto
27. Martedì 14/05/24 ore 14.15-15.15 Tonificazione Total Body
28. Giovedì 23/05/24 ore 14.15-15.15 Stretching mobility o uscita all'aperto
29. 30. Martedì 28/05/24 ore 14.15/15.15 Compilazione scheda di gradimento e uscita all'aperto