

ORARIO AKUA BOARD



FUNKTIONAL BOARD

Venerdì alle 20:15 con Giulia C.
Necessario avere delle basi di allenamento funzionale.



FIT BOARD

Martedì alle 15:35 e alle 17:50
Mercoledì alle 19:40
Venerdì alle 13:00 con Anastasiya.
Fitboard è adatto a tutti i livelli.



PILATES BOARD

Sabato alle 17:10 con Francesco.
Pilates board è adatto a tutti i livelli.



YOGA BOARD

Sabato alle 14:10 con Francesco.
Necessario avere delle basi di Yoga.



AKUA BOARD

Domenica alle 10.10
a rotazione dal 12 Marzo

