



ORARIO AKUA BOARD

FUNKTIONAL BOARD

Martedì alle 12:55

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 16:20 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

