

A.S.D. POLISPORTIVA PONTE NUOVO

19/
20

CORSI
PALESTRA

DAL 16 AL 27 SETTEMBRE
PER TUTTI I CORSI
PROVE GRATUITE



CORSI
ADULTI

TOTALBODY-FITNESS				Istr. Milena
lunedì	18:30 - 19:30	mercoledì	18:30 - 19:30	
GINNASTICA POSTURALE				Istr. Cristina e Adrian
lunedì	14:30 - 15:30	martedì	09:30 - 10:30	
venerdì	14:30 - 15:30	giovedì	09:30 - 10:30	
POWER YOGA				Istr. Adrian
lunedì	20:40 - 21:40	giovedì	20:40 - 21:40	
ZUMBA FITNESS				Istr. Daniela e Zerina
lunedì	19:40 - 20:30	mercoledì	19:40 - 20:30	
PILATES				Istr. Cristina
martedì	20:10 - 21:10	venerdì	20:10 - 21:10	
STONE UP				Istr. Adrian
giovedì	19:40 - 20:30			
KARATE SHOTOKAI				Istr. Alessandro
martedì	19:00 - 20:00	venerdì	19:00 - 20:00	

CORSI
BAMBINI

AVVIAMENTO ALLA PALLAVOLO (6/12 anni)				Istr. Mauro
lunedì	17:00 - 18:15	giovedì	17:00 - 18:15	
STREET DANCE / BREAKDANCE (8/12 anni)				Istr. Emma
giovedì	18:30 - 19:30			
ZUMBA KIDS (4/8 anni)				Istr. Zerina
mercoledì	17:30 - 18:30			
KARATE SHOTOKAI				Istr. Alessandro
5/7 anni				
martedì	17:00 - 18:00	venerdì	17:00 - 18:00	
8/12 anni				
martedì	18:00 - 19:00	venerdì	18:00 - 19:00	
avanzato				
martedì	19:00 - 20:00	venerdì	19:00 - 20:00	



 **UISP**
sportpertutti

PER INFO:

329 3365704 / 335 8070977 / 328 9087436
polisportivapontenuovora@virgilio.it
Via Ancona, 43 Ponte Nuovo (RA)

