

**GREEN PASS**

VI RICORDIAMO CHE SOPRA I 12 ANNI È OBBLIGATORIO PRESENTARE IL GREEN PASS PER POTER ACCEDERE

Seguici su:

**A.S.D. POLISPORTIVA PONTE NUOVO****PROGRAMMA****PALESTRA** **21/22****CORSI ADULTI**

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>G.POSTURALE</b>	Daniela	<b>9:30 - 10:30</b>		<b>9:30 - 10:30</b>		
<b>TOTAL BODY FITNESS</b>	Milena	<b>18:30 - 19:20</b>			<b>18:30 - 19:30</b>	
<b>TONE UP</b>	Mery	<b>19:30 - 20:20</b>		<b>19:00 - 19:50</b>		
<b>KARATE SHOTOKAI</b>	Alessandro		<b>19:00 - 20:15</b>			<b>19:00 - 20:15</b>
<b>PILATES</b>	Sara	<b>20:30 - 21:20</b>			<b>20:30 - 21:20</b>	
<b>HATHA YOGA</b>	Marta		<b>20:30 - 21:30</b>		<b>19:30 - 20:20</b>	
<b>ZUMBA FITNESS</b>	Zerina			<b>20:00 - 20:50</b>		<b>20:30 - 21:20</b>

FREQUENZA CORSI OPEN: SU PRENOTAZIONE O ABBONAMENTO (MENSILE, QUADRIMESTRALE, ANNUALE)

**CORSI BAMBINI**

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>AVVIAMENTO PALLAVOLO</b>	6/12 ANNI Mauro & Rita	<b>17:00 - 18:15</b>			<b>17:00 - 18:15</b>	
<b>PROPED. KARATE</b>	4/7 ANNI Alessandro		<b>17:00 - 17:50</b>			<b>17:00 - 17:50</b>
<b>KARATE SHOTOKAI</b>	8/12 ANNI Alessandro		<b>18:00 - 18:50</b>			<b>18:00 - 18:50</b>
<b>KARATE SHOTOKAI</b>	AVANZATO Alessandro		<b>19:00 - 20:15</b>			<b>19:00 - 20:15</b>
<b>ZUMBA KIDS</b>	5/8 ANNI Zerina			<b>17:00 - 17:50</b>		
<b>DANZA MODERNA</b>	8/9/10 ANNI Mery			<b>18:00 - 18:50</b>		

**PER INFO:****329 3365704 / 342 845585**

polisportivapontenuovora@virgilio.it

Via Ancona, 43 Ponte Nuovo (RA)

**UISP**  
sportpertutti

PER POTER PARTECIPARE È OBBLIGATORIO IL TESSERAMENTO E IL CERTIFICATO MEDICO ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTA