



A.S.D. Dance & Fitness

info: 338 3372511

www.weppa.it



San Pancrazio (PR) presso Pareti Sport Center via F. Magani 14/a

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
10,00 - 10,15		RECEPTION	RECEPTION		RECEPTION
10,15-11,00		ZUMBA	PILATES		PILATES
17.15 - 18.30	RECEPTION	RECEPTION	RECEPTION	RECEPTION	RECEPTION
17.30 - 18.15	PILATES	BODY TONIC	PILATES	BODY TONIC	PILATES
18,20 - 18,30	RECEPTION	RECEPTION	RECEPTION	RECEPTION	RECEPTION
18.30 - 19.15	ZUMBA	PILATES	FLEX TIME	ZUMBA	YOGA 18.30 - 19,45
19,20 - 19,30	RECEPTION	RECEPTION	RECEPTION	RECEPTION	
19.30 - 20.15	BODY TONIC	YOGA 20,00 - 21,15		PILATES	

Montecchio Emilia (RE) presso Corpus Fitness Center via Barilla 57

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
19.00 - 19.45	ZUMBA				ZUMBA

L'ACCESSO ALLE STRUTTURE E LA PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITA' SONO RISERVATE AI SOCI E/O TESSERATI SU PRENOTAZIONE

Attività Istituzionali: GINNASTICA PER TUTTI

le lezioni si svolgono SU PRENOTAZIONE e con un minimo di 4 partecipanti

Zumba: Il perfetto mix tra danza e fitness, divertente e semplice da seguire, dove bruci tante calorie, Adatta a tutti.

Pilates: Lezione a corpo libero per potenziare le capacità motorie e migliorare il tono muscolare. Adatta a tutti.

Body Tonic: Lezione a corpo libero di tonificazione e di rassodamento con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Adatta a tutti.

Yoga: Pratica Hata Yoga alla portata di tutti (durata 1 ore e 15 minuti)

Flex Time: Lezione dedicata al miglioramento della MOBILITÀ e della FLESSIBILITÀ articolare

RECEPTION: la reception avviene solo su appuntamento telefonico al 338 3372511 (dalle 11,30 alle 17,00)