

SPECIAL CLASS DOMENICHE **OTTOBRE**

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA AL DESK

Fitland
PALESTRE TERME E PISCINE



DOMENICA 1

STEP & GLUTEI

CON MANU C.

DURATA 60'

DALLE ORE 10,30

5€ SOCI / 15€ ESTERNI



DOMENICA 15

YOGA*

CON VITTORIO

DURATA 90'

DALLE ORE 10,00

10€ SOCI / 20€ ESTERNI



* masterclass teorico/pratica sul **Chakra Maladhara**,
il primo dei 7 chakra, e sul **Chakra Svadhithana**,
il secondo chakra, anche conosciuto come chakra sacrale



DOMENICA 29

ZUMBA

CON VALENTINA

DURATA 75'

DALLE ORE 10,00

5€ SOCI / 15€ ESTERNI