

Programma didattico 2021/2022



Pierina Angela Filippini



Gianni Calore

Allenamenti settimanali

Martedì ore 19,30 Via Sabbioni Mogliano Veneto
(Esercizi di tecnica ed equilibrio)
Tecnica ed equilibrio in modo da rafforzare il nostro
Radicamento a terra e la fluidità della camminata

Canale In forma con equilibrio

Mercoledì ore 6,00 Via Olme Mogliano Veneto
(resistenza muscolare e cardiovascolare)
Un buon modo per cominciare ad
acquisire resistenza muscolare e
cardiovascolare, nonché perdere
grasso conservando la massa muscolare.

Canale allenamento funzionale

Giovedì ore 19,30 Via Prà dei Roveri Mogliano Veneto
(Esercizi di tecnica ed equilibrio)
Tecnica ed equilibrio in modo da rafforzare il nostro
Radicamento a terra e la fluidità della camminata

Canale In forma con equilibrio

Corsi Base

Corsi base date da programmare