

POSEIDON PLANNING PALESTRA OPEN DAYS 2-3-4 Dicembre 2021

	GIOVEDÌ 2/12	VENERDÌ 3/12	SABATO 4/12
08:00	FUNCTIONAL TRAINING ALFREDO		
08:30	YOGA-PILATES ANTONIO		
09:00		BODYPUMP ALFREDO	MASTERCLASS FUNCTIONAL TRAINING MARCELLA - DIEGO - ALFREDO
09:30	POSTURALE VANESSA		
10:00			AUTODIFESA ALFREDO
10:30	WORKOUT ELVIRA		
11:15			MASTERCLASS PILATES-YOGA-POSTURALE ANTONIO - GIORGIA - VANESSA
12:15			MASTERCLASS WORKOUT LETIZIA - ELVIRA
13:00			MASTERCLASS FIT-BOXE GIORDANA - ALFREDO
13:40	FITCOMBAT 30' ALFREDO	FITBOXE GIORDANA	
14:10	BODYPUMP 30' ALFREDO		
14:40		PILATES GIORGIA	
16:30		WORKOUT LETIZIA	
17:30	HIIT 40' ALFREDO	TOTAL BODY LETIZIA	
18:30		JAZZERCISE LETIZIA	
19:30		FUNCTIONAL TRAINING MARCELLA	
20:30		FUNCTIONAL TRAINING DIEGO	

Modalità di partecipazione:

Si può prenotare la partecipazione a 3 attività del settore PALESTRE nei tre giorni degli Open Days - 2, 3 e 4 Dicembre 2021.

Scegli attività e orari, contatta la nostra segreteria tramite messenger su Facebook oppure allo 095 552883, e conferma la tua partecipazione fornendo i tuoi recapiti email e telefono.

La tua prenotazione potrà essere confermata contestualmente alla tua richiesta o successivamente, tramite messaggio.

Qualora decidessi di non partecipare, ti preghiamo di comunicarcelo anche via messenger, così da rendere disponibile il tuo posto per altri partecipanti.

POSEIDON SWIM S.S.D
Via Grazia Deledda 15 - CATANIA
tel. 095 552883
www.piscineposeidon.it

POSEIDON

SALA CARDIO-FITNESS

LUN>VEN
SAB

dalle 8,30 alle 22,00
8,30-13,30 / 16,30-19,30

PIERLUIGI
GIORDANA