

PROGRAMMA FITNESS IN PROJECT

PROGRAMMA FITNESS

27 Aprile

11.30 North Walking
13.00 Yoga Flex
15.00 Cross Fitness
16.00 Krav Maga
17.00 Box, Thay Box & K1
dalle 19.00 alle 22.00 maratona di zumba
Fitness con 12 ZIN

28 Aprile

dalle 10.00 alle 13.00 spinning master ride
11.00 partenza di North Walking
14.00 Yoga Flex
15.00 Krav Maga
16.00 Scherma
dalle 16.00 alle 18.00 Alex Locos e il gruppo Locos per la calle
17.00 Box, Thay Box & K1

PROGRAMMA SEZIONE TRAINING & SUPPLY

27 Aprile

14.00 Mindfulness
16.00 Nutrirsi bene per crescere
17.00 Arte Terapia
18.00 benefici del North Walking
19.00 preparazione alla corsa

28 Aprile

10.30 Mindfulness
11.30 "alimentarsi"
12.30 risveglio dei 5 sensi
14.00 massaggio infantile
15.30 nutrizione sportiva
17.00 preparazione alla maratona