



CORSI FITNESS ALL'APERTO ORGANIZZATI DAL CTB

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
10.00 – 11.00		STRETCHING		STRECHING	
11.00 – 12.00	TONIFICAZIONE	STRETCHING	PILATES	STRECHING	STRECHING & TONE
13.00 – 14.00		TENNIS PRO		TENNIS PRO	

I corsi si svolgeranno negli spazi indicati dagli insegnanti all'interno dei confini del Circolo.

Si invitano cortesemente i gentili Soci a dotarsi di:

- proprio tappetino
- asciugamano
- mascherina
- abbigliamento sportivo adeguato