

ASD SensOrizzonte – attività fisica per il benessere

[www.sensorizzonte.it](http://www.sensorizzonte.it)

via Peretti 2-B – Centro Il Quadrifoglio, Su Planu (Selargius, CAGLIARI)

**Orari lezioni di gruppo da ottobre 2018 a maggio 2019**

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
ore 9	LEZIONI INDIVIDUALI					MNW
ore 11.30						POSTURAL GYM
ore 14	SPS	POSTURAL GYM	SPS	POSTURAL GYM	SPS	EVENTI LABORATORI CORSI
ore 15.30		SPS		SPS		
ore 16	MNW + SPS		MNW + SPS		MNW + SPS	
ore 17		POSTURAL GYM		POSTURAL GYM		
ore 18	YOGA		YOGA		YOGA	
ore 18.30		MNW		MNW		
ore 19.30	YOGA		YOGA		YOGA	

SPS: spiral stabilization system: allena la tua schiena, 60 minuti

POSTURAL GYM: ginnastica posturale, durata 60 minuti

POSTURAL YOGA: yoga posturale, durata 60 minuti

MNW: modern nordic walking, durata 90 minuti

MNW + SPS: modern nordic walking e spiral stabilization, durata 60 minuti

**INFO: +39 348 98 39 802 - [info@sensorizzonte.it](mailto:info@sensorizzonte.it)**