

PLANNING CORSI SAM

LUNEDI

19.00 G.A.G.

Scuola Commercio - Via Gerso 1a

MARTEDI

9.30 Pilates

Via Povrò 16 - Massagno c/o Step In Time

18.45 Zumba

Scuola Media Massagno - via Cabione

19.30 Pilates

Scuola Media Massagno - via Cabione

MERCOLEDI

9.30 Yoga per la Schiena

Via Povrò 16 - Massagno c/o Step In Time

10.20 Yoga Anusara

Via Povrò 16 - Massagno c/o Step In Time

17.30 Ginnastica Anziani

Scuola Media Massagno - via Cabione

18.30 Zumba

Scuola Elementare Savosa - via delle Scuole

19.00 HIIT & Tone

Scuola Media Massagno - via Cabione

GIOVEDI

18.15 Pilates

Scuola Media via Besso - Via al Nido 15

SABATO

9.30 Total Body

Scuola Media Massagno - via Cabione