

PROGRAMMA ESTATE 2023 SEZIONE BERGAMO

		LEZIONI AL PARCO	LEZIONI ON LINE
MAGGIO			
27	sabato	SPORT NEI PARCHI SCANZO	ore 9.00 pilates Luisa
28	domenica	SPORT NEI PARCHI SCANZO	
29	lunedì	ore 19.00 pickleball al pilo	ore 18.00 total body fabio
30	martedì	ore 18.30 total body Simona	ore 18.30 total body Simona
31	mercoledì	ore 18.00 yoga Enza	ore 18.00 yoga Enza
GIUGNO			
1	giovedì	ore 19.00 pilates Mattia	ore 19.00 pilates Mattia
2	venerdì	SPORT NEI PARCHI SCANZO	ore 18.00 fitness a tema Simona
3	sabato	SPORT NEI PARCHI SCANZO	ore 16.30 vertebrale Davide
4	domenica		
5	lunedì		ore 18.00 total body fabio
6	martedì	ore 18.30 total body Simona	ore 18.30 total body Simona
7	mercoledì		ore 17.30 ginnastica dolce lucia
8	giovedì	ore 19.00 pilates Mattia	ore 19.00 pilates Mattia
9	venerdì	SPORT NEI PARCHI SCANZO	ore 19.00 antalgica Giacomo
10	sabato	SPORT NEI PARCHI SCANZO	ore 9.00 pilates Luisa
11	domenica		
12	lunedì		ore 18.00 total body fabio
13	martedì	ore 18.30 total body Lucia	ore 18.30 total body Lucia
14	mercoledì	ore 18.00 yoga Enza	ore 18.00 yoga Enza
15	giovedì	ore 19.00 pilates Mattia	ore 19.00 pilates Mattia
16	venerdì	SPORT NEI PARCHI SCANZO	ore 19.00 antalgica Giacomo
17	sabato	SPORT NEI PARCHI SCANZO	ore 9.00 pilates Luisa/ore 10.00 yoga
18	domenica	SPORT NEI PARCHI SCANZO	ore 18.00 Stretching Giulia
19	lunedì		ore 18.00 total body fabio
20	martedì	ore 18.30 total body Lucia	ore 18.30 total body Lucia
21	mercoledì	ore 18.00 yoga Enza	ore 18.00 yoga Enza
22	giovedì	ore 19.00 pilates Mattia	ore 19.00 pilates Mattia
23	venerdì	SPORT NEI PARCHI SCANZO	ore 19.00 antalgica Giacomo
24	sabato	SPORT NEI PARCHI SCANZO	ore 10.00 yoga Enza
25	domenica	SPORT NEI PARCHI SCANZO	ore 9.00 pilates/ore 10.00 total body Luisa
26	lunedì		ore 18.00 total body fabio
27	martedì	ore 18.30 total body Simona	ore 18.30 total body Simona
28	mercoledì	ore 18.00 yoga Enza	ore 18.00 yoga Enza
29	giovedì	ore 19.00 pilates Mattia	ore 19.00 pilates Mattia
30	venerdì	SPORT NEI PARCHI SCANZO	ore 19.00 antalgica Giacomo
LUGLIO			
1	sabato	SPORT NEI PARCHI SCANZO	ore 10.00 yoga Enza

dove non specificato le lezioni saranno al parco Rosselli di Bergamo

in caso di maltempo si deciderà di volta in volta

per il programma sport nei parchi scanzo riferirsi al calendario già condiviso

(Si precisa che il programma a Scanzo è gratuito ed aperto a tutti)