



A.S.D. DANCE & FITNESS

info: 338 3372511 / 348 5543957

www.weppa.it



San Pancrazio (PR) presso Pareti Sport Center via F. Magani 14/a

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
10.00 - 10.50		ZUMBA		PILATES		CONSULENZE NUTRIZIONALI con la D.ssa Anna Squadrilli	ZUMBA
10.30 - 11.45			*YOGA*				
17.30 - 18.20	PILATES	BODY TONIC	BRUCIA GRASSI		PILATES		
18.30 - 19.20	ZUMBA	GLUTEI & ADDOME	ZUMBA	PILATES	*YOGA*		
19.30 - 20.20	BODY TONIC	PILATES	BODY CONTROL	BODY TONIC			
20.30 - 21.20	*BALLI COUNTRY*	ZUMBA		ZUMBA			

Montecchio Emilia (RE) presso Corpus Fitness Center via Barilla 57

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
15.00 - 15.50						BODY TONIC	
19.00 - 19.50	ZUMBA				ZUMBA		

L'ACCESSO ALLE STRUTTURE E LA PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITA' SONO RISERVATE SOLO ED ESCLUSIVAMENTE AI SOCI / TESSERATI

Attività motorie in abbonamento

le lezioni si svolgono solo con un minimo di 5 partecipanti

Zumba: Il perfetto mix tra danza e fitness, divertente e semplice da seguire, che consente di bruciare fino a 1.000 calorie a lezione. Adatta a tutti
Pilates: Lezione a corpo libero per potenziare le capacità motorie e migliorare il tono muscolare. Adatta a tutti.
Body Tonic: Lezione a corpo libero di tonificazione e di rassodamento con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Adatta a tutti.
Brucia Grassi: Lezione aerobica ed anaerobica, con l'utilizzo di piccoli attrezzi, per incrementare il metabolismo basale. Adatta a tutti.
Body Control (new): Lezione con esercizi di respirazione, stretching e rilassamento. Adatta a tutti.
Glutei & Addome: Lezione con esercizi specifici, con l'utilizzo di piccoli attrezzi, rivolti a rinforzare e tonificare glutei e addome. Adatta a tutti.

* Attività fuori abbonamento *

Yoga : Lezioni Hatha Yoga alla portata di tutti.
Corso Balli Country : Corso base di ballo Country a cura dell'A.S.D. Country Freedom. Per informazioni chiamare Dj Pier al 349 8659115
Consulenze Nutrizionali : la D.ssa Anna Squadrilli riceve preferibilmente nella giornata del sabato. Informazioni e appuntamenti al 349 8738341 (dopo le 18)