

CORSO BENESSERE

PROGRAMMA 2025

TAIJIQUAN

Ginnastica tradizionale Cinese

09:00 Mercoledì

Parco giochi

Lodano



CONDIZIONE FISICA

ALLENAMENTO HIIT

Esercizi di condizione
fisica ad intervalli.

09:00 Martedì

Ex campo di calcio - Avegno

18:15 Giovedì

Pump track - Cevio



**I CORSI
GRATUITI!
PER I SOCI!**

