



SAVORUN

TERRAZZA DELLA SIBILLA - PIAZZA DELLA CITTADELLA

VENERDÌ 7 OTTOBRE

- ORE 18.00 "TOTAL BODY - CARDIO TONIFICAZIONE"
A CURA DELL'ASS. Z4
- ORE 16.30 "FUNCTIONAL - TONIFICAZIONE A CORPO LIBERO"
A CURA DELL'ASS. Z4
- ORE 17.30 "SPINNING"
A CURA DELL'ASS. Z4

SABATO 8 OTTOBRE

- ORE 11.00 "SPINNING"
A CURA DELL'ASS. Z4
- ORE 15.30 "CARDIO / TONO"
A CURA DELL'ASS. Z4
- ORE 17.00 "POWER YOGA"
A CURA DELL'ASS. Z4
- ORE 18.00 "MIX 20 - CARDIO / TONO / STRETCHING"
A CURA DELL'ASS. Z4
- ORE 19.00 "SPINNING"
A CURA DELL'ASS. Z4

DOMENICA 9 OTTOBRE

- ORE 9.00 "TRAIL URBANO - 9 KM - 20 KM"
A CURA DELL'ASS. OSA - INFO E ISCRIZIONI 3473065166
- ORE 11.00 "STRETCHING- DEFATICAMENTO POST TRAIL URBANO"
A CURA DELL'ASS. Z4
- ORE 15.00 "POWER YOGA"
A CURA DELL'ASS. Z4
- ORE 16.30 "SHAPE & TONE - TONIFICAZIONE"
A CURA DELL'ASS. Z4
- ORE 18.00 "MARATONA DI SPINNING - 1 H 30"
A CURA DELL'ASS. Z4