



A.S.D. CASATESPORT

Via Alessandro Volta, 44 – CASATENOV0 (LC) – Tel. 039 9960788 www.casatesport.it – ascasatesport@libero.it



ORARI CORSI ADULTI 2023/2024

PALESTRA VIGANO'

**I corsi iniziano l'11 settembre 2023 e
terminano il 31 maggio 2024**

BODY & TONIC	<i>ATTIVITA' CHE COMBINA AEROBICA E TONIFICAZIONE. MOLTEPLICI WORKOUT A MEDIA/ALTA INTENSITA'. CIRCUIT TRAINING IN STILE TABATA IN GRADO DI ALLENARE TUTTO IL CORPO</i>	Martedì	18.00 – 19.00	Palestra Viganò Via L. da Vinci
BODY & TONIC	<i>ATTIVITA' CHE COMBINA AEROBICA E TONIFICAZIONE. MOLTEPLICI WORKOUT A MEDIA/ALTA INTENSITA'. CIRCUIT TRAINING IN STILE TABATA IN GRADO DI ALLENARE TUTTO IL CORPO</i>	Martedì	19.00 – 20.00	Palestra Viganò Via L. da Vinci
YOGA	<i>ARTE ANTICA CHE CONDUCE ALL'ARMONIA TRA CORPO E MENTE</i>	Mercoledì	20.00 – 21.00	Palestra Viganò Via L. da Vinci

PROVE GRATUITE DALL'11 SETTEMBRE 2023

per info: **ascasatesport@libero.it**