



# A.S.D. CASATESPORT

Via Alessandro Volta, 44 – CASATENOVO (LC) – Tel. 039 9960788 [www.casatesport.it](http://www.casatesport.it) – [ascasatesport@libero.it](mailto:ascasatesport@libero.it)



## ORARI CORSI ADULTI 2024/2025

### PALESTRA VIGANO'

I corsi iniziano il 19 settembre 2024 e  
terminano il 31 maggio 2025

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

## PROVE GRATUITE DAL 19 SETTEMBRE 2024

per info: [ascasatesport@libero.it](mailto:ascasatesport@libero.it)

Micaela Biava (Segreteria) 342/1894482