

# PALESTRA DEL CRAL

WWW.CRALGIUSTIZIATORINO.IT



## A.R.C. GIUSTIZIA TORINO PROPONE:

**1**

### LUNEDI

- 13,10 - 14,00: GINNASTICA POSTURALE
- 14,10 - 15,00: MIX TONIC - Pilates Total Body
- 15,10 - 16,00: PILATES

### MARTEDI

- 13,30 - 14,30: HATHA YOGA
- 15,00 - 16,00: POSTURAL YOGA
- 17,40 - 18,30: BODY TONE, CIRCUIT TRAINING, BODY PUMP E COMBAT TONE a ritmo di musica

**2**

**3**

### MERCOLEDI

- 13,10 - 14,00: TONIFICAZIONE FULL BODY
- 14,10 - 15,00: PILATES
- 15,10 - 16,00: GINNASTICA POSTURALE

### GIOVEDI

- 16,00 - 17,00: TAI CHI
- 17,30 - 18,30 POSTURAL YOGA

**4**

**DURATA TRIMESTRALE: 12 LEZIONI**

### QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

- da € 85 (1 lezione a settimana per le attività di ginnastica);
- da € 110 (1 lezione a settimana di Tai Chi o Yoga)
- riduzioni per frequenze maggiori

**PER TUTTE LE ATTIVITA' E' NECESSARIA LA TESSERA ASSOCIATIVA CON ASSICURAZIONE R.C./TERZI E INFORTUNI**

**INFO E PRENOTAZIONI: 375 6377711  
segreteria@cralgiustiziatorino.it**