

PROGRAMMA ESTATE 2026 A BERGAMO

		LEZIONI IN PRESENZA	LEZIONI ON LINE
GIUGNO			
3	mercoledì	PROVA IL PICKLEBALL PARCO PILO DALLE 18.00	
3	mercoledì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 19.00 (MATTIA)	ginnastica vertebrale 19.00 (MATTIA)
4	giovedì	TOTAL BODY DA ROSCIATE 18.30 (SIMONA)	total body 18.30 (SIMONA)
5	venerdì	SCANZO -TONIFICAZIONE/PILATES 18.00 (LUISA)	
8	lunedì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 19.00 (MATTIA)	ginnastica vertebrale 19.00 (MATTIA)
10	martedì	TOTAL BODY DA ROSCIATE 18.30 (MATTIA)	total body 18.30 (MATTIA)
10	mercoledì	PROVA IL PICKLEBALL PARCO PILO DALLE 18.00	
11	giovedì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 18.30 (MATTIA)	ginnastica vertebrale 18.30 (MATTIA)
12	venerdì	SCANZO -TONIFICAZIONE/PILATES 18.00 (LUISA)	
13	sabato	YOGA DA ROSCIATE 10.00 (ENZA)	
15	lunedì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 19.00 (MATTIA)	ginnastica vertebrale 19.00 (MATTIA)
16	martedì	TOTAL BODY DA ROSCIATE 18.30 (SIMONA)	
17	mercoledì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 19.00 (MATTIA)	ginnastica vertebrale 19.00 (MATTIA)
18	giovedì	TOTAL BODY DA ROSCIATE 18.30 (SIMONA)	total body 18.30 (SIMONA)
19	venerdì	SCANZO -TONIFICAZIONE/PILATES 18.00 (LUISA)	
20	sabato	YOGA DA ROSCIATE 10.00 (ENZA)	
22	lunedì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 19.00 (MATTIA)	ginnastica vertebrale 19.00 (MATTIA)
23	martedì	TOTAL BODY DA ROSCIATE 18.30 (SIMONA)	total body 18.30 (SIMONA)
24	mercoledì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 19.00 (MATTIA)	
25	giovedì	TOTAL BODY DA ROSCIATE 18.30 (SIMONA)	total body 18.30 (SIMONA)
26	venerdì	SCANZO -TONIFICAZIONE/PILATES 18.00 (LUISA)	
26	venerdì	VERTEBRALE DA ROSCIATE 18.30 (MATTIA)	ginnastica vertebrale 19.00 (MATTIA)
27	sabato	YOGA DA ROSCIATE 10.00 (ENZA)	
SETTEMBRE			
9	mercoledì	PROVA IL PICKLEBALL PARCO PILO DALLE 18.00	
10	giovedì	TOTAL BODY PARCO ROSSELLI 18.30 (SIMONA)	
11	venerdì	VERTEBRALE PARCO ROSSELLI 18.30 (MATTIA)	
QUOTA PARTECIPAZIONE 40 EURO			