



A.S.D. CLAUDIAFIT FITNESS PER TUTTI

A RONCADE, BIANCADE E SAN CIPRIANO

I NOSTRI CORSI:

GINNASTICA
POSTURALE

GINNASTICA
DOLCE

TOTAL BODY

BRUCIA GRASSI

PILATES

ZUMBA

TONIFICAZIONE

FUNCTIONAL
TRAINING

HATHA YOGA

YOGA FLOW

PRENOTA LA TUA PRIMA LEZIONE

329 7412216



A.S.D. CLAUDIA FIT Associazione Sportiva Dilettantistica - Via San Rocco 46 - 31056 Roncade (TV)

PROGRAMMA ATTIVITÀ FITNESS 2023-2024

Corso	Istruttore	Giorni	Orari	Sede
FUNCTIONAL TRAINING	Erica	martedì	dalle 19.30 alle 20.30	Palestra comunale Biancade
GINNASTICA DOLCE	Simone	martedì	dalle 15.00 alle 16.00	Palestrina Roncade
		venerdì		
GINNASTICA POSTURALE	Eleonora	lunedì	dalle 17.00 alle 18.00	Palestrina Anziani Roncade (dietro park ULSS)
		venerdì	dalle 17.00 alle 18.00	Palestrina Roncade
HATHA YOGA	Aurora	martedì	dalle 18.30 alle 19.30	Sala Parrocchiale Biancade
		giovedì	dalle 9.30 alle 10.30	Palestrina Anziani Roncade (dietro park ULSS)
YOGA FLOW	Aurora	giovedì	dalle 18.30 alle 19.30	Palestra Comunale Biancade
PILATES	NOVITA'	lunedì	Dalle 19.30 alle 20.30	Palestra Comunale Biancade
	Aurora	martedì	dalle 19.30 alle 20.30	Sala Parrocchiale Biancade
		mercoledì	dalle 9.30 alle 10.30	Palestrina Anziani Roncade (dietro park ULSS)
		giovedì	dalle 17.15 alle 18.15	Sala Parrocchiale Biancade
		giovedì	dalle 19.30 alle 20.30	Palestra Comunale Biancade
TOTAL BODY	Alessandra	mercoledì	dalle 19.00 alle 20.00	Palestra Comunale Biancade
TONIFICAZIONE	Erica	venerdì	dalle 19.00 alle 20.00	Palestra Comunale Biancade
ZUMBA	Alessandra	lunedì	dalle 18.45 alle 19.45	Sala Parrocchiale Biancade
		giovedì	dalle 18.30 alle 19.30	
BRUCIA GRASSI	Alessandra	lunedì	dalle 19.45 alle 20.45	Sala Parrocchiale Biancade
		giovedì	dalle 19.30 alle 20.30	

Evidenziati in giallo i corsi che dal 1 novembre 2023 riprenderanno nella palestra comunale di San Cipriano con i seguenti giorni e orari:

Corso	Istruttore	Giorni	Orari	Sede
FUNCTIONAL TRAINING	Erica	martedì	Dalle 19.00 alle 20.00	Palestra comunale San Cipriano
GINNASTICA POSTURALE	Eleonora	martedì	dalle 17.00 alle 18.00	Palestra comunale San Cipriano
		venerdì	dalle 17.00 alle 18.00	Palestra comunale San Cipriano
TOTAL BODY	Alessandra	mercoledì	dalle 19.00 alle 20.00	Palestra comunale San Cipriano
TONIFICAZIONE	Erica	venerdì	dalle 19.00 alle 20.00	Palestra comunale San Cipriano

Per informazioni: 329 7412216 – info@claudiafit.it – www.claudiafit.it