



# Corpolibero

Associazione Sportiva Dilettantistica

CORSI

PROGRAMMA

ATTIVITÀ

STAGIONE 2010/2011

INCONTRI

## CORSI

- Ginnastica posturale
- Pilates
- Yoga kundalini
- Ginnastica dolce
- Movimento in gravidanza
- Karate
- Danza del ventre

## ATTIVITÀ

- Fisioterapia
- Massaggio antistress
- Kinesiologia / Naturopatia
- Ginnastica personalizzata

## INCONTRI

- Svezzamento del bambino
- Perineo e sessualità
- Spaziomamma
- Massaggio neonatale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
orario dalle/alle	orario dalle/alle	orario dalle/alle	orario dalle/alle	orario dalle/alle
9.15/10.30 POSTURALE	10.00/11.00 PILATES	9.15/10.30 POSTURALE	9.15/10.30 POSTURALE	
11.00/12.00 MOVIMENTO IN GRAVIDANZA	11.10/12.10 PILATES	MASSAGGIO AL BAMBINO		10.00/12.00 SPAZIOMAMMA
	14.30/15.30 SPECIAL		14.30/15.30 SPECIAL	14.30/15.30 SPECIAL
	Scuole Medie 17.00 e 18.00 KARATE	17.30/18.30 MOVIMENTO IN GRAVIDANZA		Scuole Medie 17.00 e 18.00 KARATE
18.00/19.15 POSTURALE	18.00/19.30 YOGA KUNDALINI	18.30/19.30 POSTURALE	18.30/19.45 POSTURALE	18.30/19.30 PILATES
19.30/20.45 POSTURALE	19.40/21.10 YOGA KUNDALINI	19.30/20.30 DANZA DEL VENTRE	20.00/21.15 POSTURALE	19.40/20.40 PILATES

**Corpolibero**  
Associazione Sportiva Dilettantistica

via Carcereri 13, Caldiero VR - tel. 3470752482  
e-mail: [corpolibero@corpolibero.eu](mailto:corpolibero@corpolibero.eu)  
[www.corpolibero.eu](http://www.corpolibero.eu)