



Corpolibero

Associazione Sportiva Dilettantistica

CORSI

PROGRAMMA

ATTIVITÀ

STAGIONE 2011/2012

INCONTRI

CORSI

- Ginnastica posturale
- Special pilates
- Yoga kundalini
- Movimento in gravidanza
- Karate
- Danza del ventre
- Ginnastica del pavimento pelvico
- Ginnastica posturale adolescenti

ATTIVITÀ

- Massaggio antistress
- Kinesiologia / Naturopatia
- Ginnastica personalizzata

INCONTRI

- Svezzamento del bambino
- Perineo e sessualità
- Spaziomamma
- Massaggio neonatale
- Portare con la fascia

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
orario dalle/alle	orario dalle/alle	orario dalle/alle	orario dalle/alle	orario dalle/alle
9.00/10.15 POSTURALE	9.30/10.20 GINNASTICA DEL PAVIMENTO PELVICO	9.00/10.15 POSTURALE	9.00/10.15 POSTURALE	
10.30/11.30 SPECIAL PILATES		10.30/11.30 SPECIAL PILATES	10.30/11.30 MOVIMENTO IN GRAVIDANZA	
14.00/15.00 SPECIAL PILATES	13.00/14.00 SPECIAL PILATES	14.00/15.00 SPECIAL PILATES	13.00/14.00 SPECIAL PILATES	
	14.30/15.30 SPECIAL PILATES		14.30/15.30 SPECIAL PILATES	
	17.00/19.00 KARATE (Scuole Medie)	17.30/18.30 SPECIAL PILATES	17.00/17.40 POSTURALE ADOLESCENTI	17.00/19.00 KARATE (Scuole Medie)
18.00/19.15 POSTURALE	18.00/19.30 YOGA KUNDALINI	18.30/19.45 POSTURALE	18.15/19.30 POSTURALE	
19.30/20.45 POSTURALE	20.00/21.30 YOGA KUNDALINI	20.00 DANZA DEL VENTRE (School of art)	19.45/21.00 POSTURALE	

Corpolibero
Associazione Sportiva Dilettantistica

via Carcereri 13, Caldiero VR - tel. 3470752482
e-mail: corpolibero@corpolibero.eu
www.corpolibero.eu