



Centri di
Aggregazione
Multifunzionali
del Municipio 6

CAM Spezia

CORSI 2025

CORSO N°	GIORNO	ORARIO	CORSO
4.01	LUNEDI E GIOVEDI	9.00 – 10.00	GINNASTICA POSTURALE
4.02	MARTEDI E VENERDI	9.00 – 10.00	GINNASTICA POSTURALE
4.03	LUNEDI E GIOVEDI	10.00 – 11.00	GINNASTICA DOLCE
4.04	MARTEDI E VENERDI	10.00 - 11.00	GINNASTICA DOLCE
4.05	LUNEDI E GIOVEDI	11.00 – 12.00	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
4.06	MARTEDI E VENERDI	11.00 – 12.00	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
4.07	MARTEDI	16.30 – 17.30	YOGA
4.08	MARTEDI	17.30 – 18.30	YOGA
4.09	VENERDI	15.30 – 17.00	TAI CHI CHUAN base
4.10	VENERDI	17.00 – 18.30	TAI CHI CHUAN avanzato
4.11	GIOVEDI	15.00 – 18.00	SPAZIO DANZANTE (ACCESSO LIBERO)
4.12	MERCOLEDI	14.00 – 16.00	BALLI DI COPPIA

www.restainzona6.it