

# SALUTE & FITNESS GYMNASTICS CORNER



ASSOCIAZIONE  
DOPOLAVORO  
FERROVIARIO



**CREMONA  
MANTOVA**



**GYMNICA  
REVOLUTION**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13.00		Life Long Training Percorso Training Ginn Dolce & Postural		Aequilibrium Percorso Training Pilates Matwork	
15.00	Aequilibrium Percorso Training Pilates Matwork				Life Long Training Percorso Training Ginn Dolce & Postural
18.30	Energy Fitness Gym Percorso Training Strong/Tone Up	Energy Fitness Gym Percorso Training ZumbaGym		Energy Fitness Gym Percorso Training Strong/Tone Up	Energy Fitness Gym Percorso Training ZumbaGym
			<b>Soci</b>		<b>Non Soci</b>
<b>DAL 24 SETTEMBRE TUTTI I CORSI SALUTE &amp; FITNESS</b>			100 € fino Dicembre compreso 35 € Mensile		110 € fino Dicembre compreso 40 € Mensile

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
20.00	Functional Training Percorso Training Calisthenics		Functional Training Percorso Training Calisthenics		
Possibilità di prova gratuita per soci e non soci, per Info 331 3294613					

## NOVITÀ SALA ATTREZZI

Assistenza, Allenamenti Personalizzati, Programmi Funzionali e tanto altro  
Martedì e Giovedì dalle 17.30 alle 19.30 o su appuntamento

Info 331 3294613

Per l'iscrizione ai corsi è necessario un certificato medico

Info e iscrizioni presso le segreterie DLF

via Bergamo 19, lun/ven 09.00/12.00, 0372 38516

oppure via Eridano 10, lun/ven 16.00/18.00, 0372 25492

[dlfcremona@dlf.it](mailto:dlfcremona@dlf.it)

[www.dlfcremona.it](http://www.dlfcremona.it)

facebook: Circolo Canottieri DLF Cremona