



Versilia



SPORT ALL' APERTO Forte dei Marmi

Ritrovo c/o



Pontile
piazza Cardini

Per informazioni:
sport@comunefdm.it

Presentarsi sul posto muniti di telo o tappetino e acqua

LUNEDÌ

Camminata Fitness

REBECCA FEDERIGI

14:00-15:00

GIOVEDÌ

Nordic Walking

GUIDO A. SESTI

15:00-17:00

MARTEDÌ

Attività fisica adattata

ARIANNA MARTINI

14:00-15:00

VENERDÌ

**Yoga Giapponese/
Ginnastica Cinese**

KATSURA ASD

13:00-14:00

DOMENICA

**Camminata
Fitness**

REBECCA FEDERIGI

14:00-15:00

MERCOLEDÌ

**Camminata aromatica
con meditazione**

SIMONA AVENA

13:00-14:00

SABATO

Camminata dinamica

Metodo YOTSUGYM

YINSIEME ASD

10:30-11:30

**Respiro e
movimento somatico**

ASD MAITRI

11:30-12:30