

Giugno 2021

Lunedì, ore 18.30, Parco comunale di Agno	Mercoledì, ore 18.30, Parco Giova di Manno	Venerdì, ore 18.30, Scuole comunali di Bioggio
7 Camminata	9 Tonificazione e back-neck	11 Stretching
14 Nordic walking	16 Pilates	18 Yoga
21 Camminata	23 Tonificazione e back-neck	25 Stretching
28 Nordic walking	30 Pilates	

Luglio 2021

Lunedì, ore 18.30, Parco comunale di Agno	Mercoledì, ore 18.30, Parco Giova di Manno	Venerdì, ore 18.30, Scuole comunali di Bioggio
		2 Camminata
5 Tonificazione e back-neck	7 Stretching	9 Nordic walking
12 Pilates	14 Yoga	16 Camminata
19 Tonificazione e back-neck	21 Stretching	23 Nordic walking
26 Pilates	28 Yoga	30 Camminata

Settembre 2021

Lunedì, ore 18.30, Parco comunale di Agno	Mercoledì, ore 18.30, Parco Giova di Manno	Venerdì, ore 18.30, Scuole comunali di Bioggio
	1 Camminata	3 Pilates
6 Stretching	8 Nordic walking	10 Tonificazione e back-neck
13 Yoga	15 Camminata	17 Pilates
20 Stretching	22 Nordic walking	24 Tonificazione e back-neck
27 Yoga	29 Camminata	