

Il progetto INSIEME PER LO SPORT continua anche a casa!

Vai su



o su



cerca



polisportiva doro
117 iscritti

#mimuvoacasamanonacaso
#polisportivadoro #uispfe

Tutti i giorni puoi vedere gratuitamente i video delle lezioni di ginnastica, pilates, yoga, hip-hop, danza, total body, difesa personale e fare gli esercizi con gli istruttori della Polisportiva Doro, a casa tua, quando vuoi.

Tutte le lezioni restano su YouTube per 24 ore.

Questo è il programma per la settimana dal 22 al 29 marzo

		#MIMUOVOACASAMANONACASO #POLISPORTIVADORO #UISPFE 22-29 MARZO 2020 POLISPORTIVA DORO						
	DOMENICA 22	LUNEDÌ 23	MARTEDÌ 24	MERCOLEDÌ 25	GIOVEDÌ 26	VENEDÌ 27	SABATO 28	DOMENICA 29
9.30		LE PARODIE POST		LE PARODIE POST		LE PARODIE POST		
10.30		MALVINA TECNICHE YOGA POST	MALVINA TECNICHE YOGA VIDEO	MALVINA TECNICHE YOGA POST	MALVINA TECNICHE YOGA VIDEO	MALVINA TECNICHE YOGA POST		
11.00	MARILÙ ADDOMINALI VIDEO	LUCIANO HOME FITNESS LIVE		LUCIANO HOME FITNESS LIVE		LUCIANO HOME FITNESS LIVE		
11.30			LE PARODIE POST		LE PARODIE POST		LE PARODIE POST	PATRIZIA UP&DOWN VIDEO
15.00		GIADA DANZA VIDEO			MAURIZIA GINNASTICA POSTURALE VIDEO	MARILÙ CIRCUITO GAG VIDEO		
16.00	LUCIANO HOME FITNESS LIVE	MAURIZIA GINNASTICA POSTURALE VIDEO	LUCIANO HOME FITNESS LIVE	MARTA GINNASTICA SOFT	LUCIANO HOME FITNESS LIVE	MAURIZIA GINNASTICA POSTURALE VIDEO	LUCIANO HOME FITNESS LIVE	LUCIANO HOME FITNESS LIVE
17.00		PATRIZIA STEP LIVE	MAURIZIA GINNASTICA POSTURALE VIDEO	PATRIZIA BODY WORKOUT LIVE	GIADA DANZA VIDEO	PATRIZIA BODY WORKOUT LIVE		MARILÙ CIRCUITO GAG VIDEO
17.30	MARILÙ PILASCHIENA VIDEO	CHIARA HIP HOP LIVE		MARILÙ POSTURAL PILATES VIDEO	CHIARA HIP HOP LIVE		CHIARA HIP HOP LIVE	
18.30		NICOLETTA TOTALBODY VIDEO	MARILÙ CIRCUITO GAG VIDEO			NICOLETTA PILABARRE VIDEO		
19.00			FERRUCCIO DIFERSA PERSONALE LIVE			FERRUCCIO DIFERSA PERSONALE LIVE		