



CALENDARIO CORSI



HARBOUR CLUB

ASTANGA YOGA E VINYASA YOGA
Sono proposti movimenti in armonia con il respiro, per sciogliere il corpo in tutta dolcezza e sequenze di "ASANAS" (posizioni) mantenute a lungo) che rafforzano corpo e psiche. Una fase di rilassamento conclude poi il lavoro. Max 12 persone.

BANDS E BALL
€383 Soci - €484 Amici di Soci
Santi e in forma rotolando, saltando e rimbalzando: arriva il fit-ball, un esercizio fisico che consente di allungare e tonificare i muscoli, «sciogliere» le articolazioni, bruciare il grasso superfino, allenare cuore e polmoni. Il tutto senza sforzo e con il massimo divertimento. Adatto a tutti.

BODY TONE
Lavoro cardiovascolare che combina passi ad alto e basso impatto con semplici coreografie, 10' di tonificazione della parte superiore del corpo e delle cosce con l'uso di vari attrezzi e 15' di Addominali, Glutei e Gambe

BOX TRAINING
A differenza di molti sport, la Box unisce le due più grosse qualità che formano un atleta: la forza e la resistenza. Buona parte della lezione si basa su circuiti o esercizi a corpo libero per aumentare la soglia aerobica e sviluppare la potenza muscolare (forza x velocità): salto della corda, la corsa, circuiti di esercizi a corpo libero.

BOOT CAMP
Un sistema di allenamento nato negli States e ispirato al training dei Marines americani. Corsa, piegamenti sulle braccia, scatti e addominali... BOOTCAMP Beat IT System® aiuta ad allenare il corpo, a perdere peso e aumentare il senso di sfida con se stesso. €181 Soci - €242 Amici di Soci

BREAKDANCE
€383 Soci - €484 Amici di Soci
Corso ad alta intensità che mira ad aumentare le qualità fisiche, quali potenza e resistenza, utili per gli sport da combattimento. L'obiettivo è quello di coinvolgere l'utente in un divertente e dinamico full-body workout per rafforzare e scolpire le braccia, glutei e cosce. €15 a persona

EARLY STRETCH
€383 Soci - €484 Amici di Soci
Grazie ad allungamenti muscolari proposti in modo corretto, sia in termini di giusta esecuzione degli esercizi che di calcolo della durata dell'allungamento, questo corso consente di migliorare l'elasticità muscolare e la mobilità articolare.

I CINQUE SENSI

Corso sensoriale per lo sviluppo dei cinque sensi attraverso diversi giochi. Per i bambini dai 12 ai 36 mesi il corso si svolge in creche, il costo equivale ad un'ora di creche (€8) senza prenotazione né iscrizione mentre per i bambini dai 3 ai 6 anni il corso si svolge in S1 al costo €50,00 per la durata di un mese con prenotazione necessaria alla reception.

G. A. G.
Glutei - Addominali - Gambe. Gli esercizi che sono svolti in questa lezione sono finalizzati al miglioramento della propria definizione muscolare per sollevare i glutei, snellire i muscoli delle gambe, assottigliare il punto vita e ricompattare la pelle rassottandola.

HIP HOP FUSION BAMBINI / RAGAZZI
€383 Soci - €484 Amici di Soci
rassottandola.

HOLLYWOOD
€383 Soci - €484 Amici di Soci
Plasmare i loro muscoli prima di girare un film d'azione come Angelina Jolie, Halle Barry e Huma Thurman. 35' Attività Car-dio con combinazioni di Box e Kick-Box usando sacchi e guanti, Stretching ... Enjoy !! Max 30 persone

HULA HOOP ABS
Un modo divertente per ottenere un grande allenamento ABS tornando indietro nel tempo.

INTERVAL TRAINING
Lavoro efficacissimo e completo, mix di movimenti lenti e veloci che, unisce una parte aerobica utile per l'allenamento del cuore, tonificando anche la parte inferiore e superiore del corpo.

JAZZ DANCE BAMBINI
€383 Soci - €484 Amici di Soci
Un'ottica di "economia del movimento", un'ottica di base Accessibile a tutte le persone che conoscono le nozioni di base che riguardano il controllo della postura, della respirazione e della tenuta di equilibrio.

KRAV MAGA
Amici di Soci
MONO €352 Soci / BISE €554 Soci - €705
Amici di Soci
KRAV MAGA ANTIBULLISMO
€403 Soci - €504 Amici di Soci
LIGHT CONTACT KICKBOXING
€352 Soci - €453 Amici di Soci
LINE DANCING
Una line dance è un ballo in formazione nel quale un gruppo di persone balla su una o più linee tutti rivolti da uno stesso lato ed eseguono le stesse coreografie nello stesso tempo. La line dance viene spesso associata al cowboy e veniva per lo più ballata su country music.

METODO FELDENKRAIS
€ un particolare sistema educativo che, attraverso il movimento, promuove un miglioramento funzionale della persona. E' rivolto a coloro che desiderano ampliare le proprie risorse e

MIGLIORARE IL PROPRIO MODO DI MUOVERSI, LIBERANDO IL CORPO DA

dolori e tensioni dovute a posture scorrette. Max 12 persone

MOMMY AND ME / PASSEGGINO FIT
E un ottimo modo per godersi l'aria aperta e un po' di esercizio. Con una grande combinazione di Power Walking con il passeggino, allenamento per la forza progettato per tutto il corpo at-gino, allenamento per la forza progettato per tutto il corpo attraverso bande di resistenza, pesi liberi e con il bambino per un allenamento funzionale. Obiettivi: tonificare, alleviare stress di schiena e collo, recuperare energie fisiche, stimolare la relazione con il bambino, incontro e confronto con altre mamme. Necessario il passeggino

MOUNTAIN BIKE
€317 Soci - €418 Amici di Soci dal 26/9 al 31/12, €423 Soci - €524 Amici di Soci dal 3/3 al 24/5
Questa classe di esercizi interval training alterna movimenti atletici ispirati alle arti marziali ai migliori esercizi di potenziamento della sala pesi. Utilizzo della sbarra e manubri. Richiesti quantini.

PANCAFIT
Per chi desidera fare un piacevole rilassamento anti stress o sta svolgendo attività sedentaria, ha la tendenza a perdere la naturale elasticità muscolare, con conseguente e progressivo irrigidimento delle articolazioni e relative patologie e per coloro che soffrono di notevole rigidità muscolare, lombosciatalgie, cervicalgie, mal di schiena in generale.

PILATES MAT WORK
Un sistema di esercizi che prevede l'utilizzo di un materasso a terra (Mat) ed eventualmente di piccoli attrezzi. Permette di migliorare in breve tempo l'aspetto fisico, correggendo la postura, incrementando il tono muscolare, la flessibilità, l'agilità in studio, migliorando l'aspetto fisico, correggendo la postura, della respirazione e del controllo della postura, della respirazione e della tenuta di equilibrio.

PRENATAL EXERCISE
Saranno proposti esercizi specifici per alleviare o prevenire alcuni piccoli disturbi che possono presentarsi durante la gravidanza (gonfiore, mal di schiena, sciatalgie e pubalgie); altri mirati a rendere più toniche ed elastiche zone interessate (perineo, addome, gambe). altri ancora a migliorare la mobilità ed a distendere tensioni e "blocchi" (bacino, caviglie, ginocchia, schiena).

PUSH POWER
Un mix esplosivo di energia e divertimento che tonifica, rassoda e rinforza tutto il corpo. 60 minuti di allenamento alternerà i momenti di lavoro intenso a fasi di recupero attivo al ritmo delle hit musicali del momento.

R.E.D FUNCTIONAL TRAINING

È basato sul principio della ginnastica funzionale ovvero un'evoluzione del programma standard di allenamento di resistenza muscolare. Ha come obiettivo principale lo sviluppo della forza muscolare, il controllo e la stabilità. E' in grado di coniugare efficacemente gli allenamenti per la tonificazione muscolare, motivando allo stesso tempo gli allievi grazie al ritmo della musica e alla varietà della lezione.

RETRO AEROBICA
Una lezione di aerobica vecchio stile: il recupero dal passato è appena iniziato! Nelle palestre americane il ritorno è compiuto.

RITMOS LATINOS
La tradizionale aerobica interpretata con passi di ballo latino americano. La lezione stimola il sorriso e migliora la coordinazione. Nuovo divertimento e metodo efficace per allenare la vostra capacità cardiovascolare e la resistenza, aumentare la flessibilità e guadagnare tonicità muscolare. Mix di musica rock, anni '80, disco pop, latino, hip hop e reggae per piccole coreografie.

TAEKWONDO
Letteralmente l'arte del pugni e dei calci in volo, è un'arte marziale coreana basata principalmente sull'uso di tecniche di calcio, nonchè l'arte marziale che conta il maggior numero di praticanti in tutto il mondo. €383 Soci - €484 Amici di Soci

TAL CHI CHUAN
Un insieme di tecniche antichissime, sviluppatasi in Cina, con lo scopo di rafforzare e sviluppare le capacità energetiche della persona. E' un autodidestramento al miglioramento della salute fisica e mentale tramite il potere della mente aerobica. Max 12 persone

TRX
Viene utilizzato un attrezzo alla cui struttura portante sono appese due bande in tessuto molto resistente dove all'estremità è possibile installare una barra o due maniglie che sfruttano il peso corporeo e la forza di gravità. Gli obiettivi sono: costruire la forza e la stabilità di base, migliorare l'agilità in ogni disciplina sportiva e aumentare la capacità di generare potenti movimenti.

WARRIOR TRAINING
Lezione efficace, altamente allenante e accessibile a tutti. E' una lezione che intercala fasi aerobiche e anaerobiche, tramite l'utilizzo di elastici, pesini, body-bar, a volte step o cavigliere per bruciare i grassi in eccesso.

ZUMBA
La Zumba unisce ai benefici effetti di una lezione di aerobica low impact il dinamismo delle danze sudamericane proponendo continui e repentini variazioni di ritmo che aumentano e diminuiscono la frequenza cardiaca aumentando la resistenza aerobica. I passi proposti, tipici delle danze caribicche, sono veramente efficaci per tonificare la muscolatura dell'addome, delle gambe e i glutei, e modellare il punto vita e le braccia in modo divertente.

LEZIONI DI TENNIS PRIVATE SINGOLE E DI GRUPPO (3-4 persone)

LEZIONI DI GOLF

LEZIONI PRIVATE DI PILATES, SINGOLO, DUETTO O DI GRUPPO

Per informazioni e per prenotazioni:
Reception 02 4528631



Via Cascina Bellaria 19
20153 Milano
www.aspria-milano.it

PLANNING CORSI 2011/2012

I corsi per adulti inizieranno lunedì 5 settembre,
i corsi per ragazzi/bambini il 26 settembre, se non diversamente indicato

ORA	CORSO INSEGNANTE	LIVELLO	SALA
LUNEDÌ			
09.00-10.00 dal 19/09	Pilates Mat Work Elena	B/M	S1
10.00-10.15 dal 12/09	Hula Hoop Abs Francsine	ALL	S1
10.00-11.00	Tai Chi Chuan Giacinto	ALL	S2
10.00-11.00	Antigravity Yoga Elena	ALL*	SA
10.00-11.00 dal 26/09	Boot Camp Dorman	ALL*	PH
10.00-11.00	Aquagym: Aqua Tone Paolo	M	P
10.15-11.00 dal 12/09	Hip Hop Fusion Easy Francsine	ALL	S1
10.30-11.00 dal 27/09	I Cinque Sensi Creche	Bambini 12-36 Mesi	CR
11.00-12.00	Body Tone Francsine	ALL	S1
11.00-12.00	Aquagym: Aqua Tone Paolo	M	P
11.00-12.00 dal 19/09	Krav Maga Stefano	ALL*	S2
12.00-13.00	Ritmos Latino Daniele	ALL	S1
13.00-14.00	Gag Daniele	ALL	S1
14.30-15.30	Pit Stop Abs Olga	B	S1
15.30-16.30	GAG Olga	B	S1
16.00-16.50	Taekwondo Miriam	3-4 anni*	S2
16.30-17.30	Danza Classica Francesca	5-7 anni *	S1
17.00-17.50	Taekwondo Miriam	5-7 anni*	S2
17.30-18.30	Hip Hop Fusion Francsine	7-11 anni*	S1
18.00-19.00	Taekwondo Miriam	8-13 anni*	S2
18.30-19.15	Push Power Juan	ALL	S1
19.00-20.00 dal 12/09	Combat Sport Training Daniele	ALL dai 14 anni	S2
19.00-20.00 dal 12/09	Antigravity Yoga Elisabetta	ALL	SA
19.00-20.00	Circuit Training Pilates Francesca	ALL*	SPL
19.00-20.00	Aquagym: Aqua Tone Francesca	EXP	P
19.15-20.00	Muscle Evolution Juan	ALL	S1
20.00-20.30	Solo Abs Juan	ALL	S1
20.30-22.00 dal 12/09	Astanga Yoga Luca	M	S1

* Corsi a pagamento

Dal 26/09/2011 al 25/05/2012

CORSO	GIORNI	ORARI	PARTECIPANTI	MONO		BISE	
				Soci	Amici di Soci	Soci	Amici di Soci
TENNIS							
AVVIAMENTO	Da Lunedì a Venerdì	Dalle 15.00 alle 19.00	dai 4 ai 6 anni	€504	€605	€806	€907
PERFEZIONAMENTO	Da Lunedì a Venerdì	Dalle 15.00 alle 19.00	dai 7 anni	€605	€705	€907	€1.008
SPECIALIZZAZIONE	Da Lunedì a Venerdì	Dalle 15.00 alle 19.00		Il prezzo varia in base alle ore di allenamento			
SPECIAL HELP		Lezione privata : 1 volta a settimana, 1 ora con 1 maestro		€1.512	-	-	-

NUOTO	TUTTI I LIVELLI	GIORNI	ORARI	PARTECIPANTI	MONO		BISE	
					Soci	Amici di Soci	Soci	Amici di Soci
		Da Lunedì a Venerdì	Dalle 16.30 alle 17.30	Soci fino ai 7 anni	€383	-	€554	-
		Sabato	Dalle 10.00 alle 11.00 - Dalle 11.00 alle 12.00		€383	-	€554	-
		Tutti i livelli tranne il Preagonismo	Martedì, Giovedì, Venerdì	Soci dai 7 anni	€383	-	€554	-
		PREAGONISMO	Martedì, Giovedì, Venerdì		€625 Trisettimanale		€625 Trisettimanale	
		PALLANUOTO	Lunedì/Mercoledì	Dalle 17.30 alle 19.00	dai 10 anni	€403	€484	€504 €584

TRIATHLON	GIORNI	ORARI	PARTECIPANTI	
			MONO	BISE
Nuoto	Lunedì e Mercoledì	Dalle 17.30 alle 19.00		
Corsa	Giovedì	Dalle 17.30 alle 19.00	€403	€484
Bici/Spinning	Sabato	Dalle 14.00 alle 16.00		

ORA	CORSO INSEGNANTE	LIVELLO	SALA
MARTEDÌ			
07.30-08.30	Early Morning Spin Jarno	ALL*	SSP
08.00-09.00	Circuit Training Pilates Pablo	ALL*	SPL
09.00-10.00	Early Stretch Luisa	ALL	S1
09.30-11.00 dal 13/09	Astanga Yoga Luca	M	S2
10.00-11.00	Ginnastica Dolce Luisa	ALL	S1
10.00-11.00 dal 20/09	Prenatal Exercise Francesca	Donne in gravidanza	SA
10.30-11.30 dal 27/09	I Cinque Sensi Creche	Bambini 12-36 Mesi	CR
11.00-12.00	Pilates Mat Work Maria Luisa	B	S1
11.00-12.00	Aquagym: Gym Tonic Andrea	ALL	P
11.00-12.00 dal 20/09	Mommy and Me Francesca	Mamme/Papà e bambini da 6 settimane a 2 anni*	S2 + PH
11.00-12.00	Pancafit Luisa	ALL	SA
12.00-13.00	Metodo Feldenkreis Luisa	ALL	S2
12.00-13.00	Retro Aerobica Massimo	ALL	S1
12.30-13.30	Antigravity Yoga Denise	ALL	SA
13.00-14.00	Gag Massimo	ALL	S1
13.00-14.00 dal 20/09	Boot Camp Dorman	ALL*	PH
13.30-14.30	Antigravity Yoga Denise	ALL*	SA
16.00-17.00	Mountain Bike Giorgio	6-10 anni *	CG
16.00-17.00 dal 27/09	I Cinque Sensi Creche	Bambini 3- 6 anni *	S1
16.30-17.30	Judo Giacinto	Colorate Piccoli*	S2
17.00-17.30	Pit Stop Abs Olga	B	S1
17.30-18.00	Pit Stop Braccia Olga	B	S1
17.30-18.30	Judo Giacinto	Colorate *	S2
18.00-19.00	Gag a Terra Olga	B	S1
18.30-19.30 dal 27/09	Krav Maga Antbullismo Stefano	Dai 13 anni *	S2
19.00-20.00	Hollywood Stefano	M	S1
19.00-20.00 dal 20/09	Boot Camp Edo	ALL*	PH
19.30-20.30	Spinning Jarno	ALL*	SSP
20.00-21.00 dal 20/09	Krav Maga Stefano M	ALL*	S1

Legenda

S 1 Sala 1
S 2 Sala 2
SA Sala Antigravity
SSP Studio Spinning
SPL Studio Pilates
CG Campo Golf
PH Parco Harbour
P Piscina
CR Creche

Livello

B Base
M Intermedio
EXP Esperti
ALL Tutti

ORA	CORSO INSEGNANTE	LIVELLO	SALA
MERCOLEDÌ			
10.00-11.00 dal 14/09	Pilates Mat Work Nausica	M	S1
10.00-11.00 dal 14/09	Hatha Yoga Elisabetta	B	S2
10.00-11.00 dal 28/09	Boot Camp Dorman	ALL*	PH
10.00-11.00	Aquagym: Fat Killer Francesca	EXP	P
10.30-11.30	I Cinque Sensi Creche	Bambini 3- 6 anni *	S1
11.00-11.30	Solo Abs Francsine	ALL	S1
11.00-12.00	Aquagym: Water Women Francesca	EXP	P
11.00-12.00 dal 14/09	Pilates Mat Work Nausica	B	S2
11.00-12.00 dal 14/09	Antigravity Yoga Elisabetta	ALL	SA
11.30-13.00	Line Dance Diego	ALL	S1
12.00-13.00	Spinning Jarno	ALL*	SSP
13.00-14.00	Gag Olga	B	S1
14.00-14.30	Pit Stop Braccia Olga	B	S1
14.30-15.00	Pit Stop Gambe/Glutei Olga	B	S1
16.30-17.30	Baby Dance Isabella	2,5-4 anni*	S1
17.30-18.30	Jazz Dance Isabella	5-7 anni*	S1
17.30-18.30	TRX Alberto	ALL	SA
18.30-19.15	R.E.D. Functional Training Alberto	ALL	S1
19.00-20.00	Spinning Maurizio	ALL*	SSP
19.00-20.00	Aquagym: Aqua Tone Elena	EXP	P
19.15-20.00	Interval Push Power Alberto	M	S1
20.00-21.00	Pilates Mat Work Francesca	ALL	S2
20.30-22.00 dal 14/09	Astanga Yoga Luca	M	S1

ORA	CORSO INSEGNANTE	LIVELLO	SALA
GIOVEDÌ			
08.00-09.00	Circuit Training Pilates Jacopo	ALL*	SPL
09.00-10.00	Pilates Mat Work Jacopo	ALL	S2
09.00-10.00	Early Stretch Luisa	ALL	S1
10.00-11.00	Ginnastica Dolce Luisa	ALL	S1
10.00-11.00	Bands and Balls Francsine	M	S2
10.30-11.00 dal 27/09	I Cinque Sensi Creche	Bambini 12-36 Mesi	CR
11.00-11.15 dal 15/09	Hula Hoop Abs Francsine	ALL	S1
11.00-12.00	Methodo Feldenkreis Luisa	ALL	S2
11.00-12.00	Aquagym: Total Active Gym Elena	M	P
11.15-12.00 dal 15/09	Hip Hop Fusion Francsine	M	S1
12.00-13.00	Aquagym: Gym Tonic Light Elena	ALL	P
12.00-13.00	Interval Training Daniele	ALL	S1
12.00-13.00	Methodo Feldenkreis Luisa	ALL	S2
13.00-14.00	Ritmos Latinos Daniele	ALL	S1
13.00-14.00 dal 22/09	Boot Camp Dorman	ALL*	PH
16.00-17.00	Judo Giacinto	B*	S2
16.00-17.00 dal 27/09	I Cinque Sensi Creche	Bambini 3- 6 Anni *	S1
17.00-18.00	Breakdance Superman	7-11 anni*	S1
17.00-18.00	Judo Giacinto	ALL	S2
18.00-19.00	Hip Hop Fusion Francsine	12-17 anni*	S1
18.00-19.00	Breakdance Superman	12-17 anni*	S2
18.00-19.00	TRX Juan	ALL	SA
19.00-19.30	Step DJ Dance Party Superman	ALL	S1
19.00-20.00	TRX Juan	ALL	SA
19.00-21.00	Spinning Jarno	EXP*	SSP
19.00-20.00 dal 22/09	Boot Camp Edo	ALL*	PH
19.30-20.00	DJ Dance Party Superman	ALL	S1
19.30-21.00	Aikido Gianluca	ALL*	S2
20.00-21.00	Box Training Alessandro	ALL	S1

ORA	CORSO INSEGNANTE	LIVELLO	SALA
VENERDÌ			
08.00-09.00	Circuit Training Pilates Pablo	ALL*	SPL
09.30-10.15	Step DJ Dance Party Superman	ALL	S1
10.00-11.00	Antigravity Yoga Monica	ALL*	SA
10.00-11.00	Tai Chi Chuan Giacinto	ALL	S2
10.00-11.00	Aquagym: Total Active Gym Elena	M	P
10.15-11.00	DJ Dance Party Superman	ALL	S1
10.30-11.00 dal 27/09	I Cinque Sensi Creche	Bambini 12-36 Mesi	CR
11.00-12.00	Aquagym: Total Active Gym Elena	M	P
11.00-12.00 dal 16/09	Vinyasa Flow Yoga Luca	ALL	S1
11.00-12.00	Antigravity Yoga Monica	ALL	SA
11.00-12.00	Body Tone Superman	ALL	S2
12.00-13.00	Ritmos Latino Jackie	ALL	S1
13.00-14.00	Push Power Jackie	ALL	S1
16.30-17.30 dal 27/09	I Cinque Sensi Creche	Bambini 3- 6 Anni *	S2
17.00-18.00	Pit Stop Abs Olga	B	S1
18.00-19.00	Gag a Terra Olga	B	S1
18.30-19.30	Spinning Jarno	ALL*	SSP
19.00-20.00 dal 23/09	Light Contact Kickboxing Daniele	ALL*	S1

SABATO

10.30-11.30	Antigravity Yoga Jackie	ALL	SA
11.30-12.30	Super Gag Jackie	ALL	S1
12.00-13.00	Spinning Jarno	ALL*	SSP
12.30-13.30	Pilates Mat Work Jackie	ALL	S1
16.00-17.00	Mountain Bike Giorgio	6-10 anni *	CG
16.00-17.00	Zumba Kids Carlos	Dai 7 anni	S2
17.00-18.00	Zumba Carlos	ALL	S1

DOMENICA

11.00-11.15 dal 18/09	Hula Hoop Abs Francsine	ALL	S1
11.00-12.00	Aquagym: Basic Gym Francesca	ALL	P
11.15-12.00 dal 18/09	Hip Hop Fusion Francsine	M	S1
12.00-13.00	Warrior Training Francsine	M	S1
12.00-13.00	Spinning ROTAZIONE	ALL*	SSP
15.00-16.00	Antigravity Yoga Jackie	ALL	SA
16.00-17.00	Push Power Jackie	ALL	S1
17.00-18.00	Ritmos Latinos Jackie	ALL	S1

BORSE: è vietato portare le borse in sala aerobica

NON TARDARE: come forma di rispetto per l'insegnante e i partecipanti stessi. Per ritardi superiori ai 10 minuti dall'inizio della lezione, sarà discrezione dell'istruttore ammettere l'accesso al corso in svolgimento

ORARI: siete invitati a rispettare l'orario d'inizio e quello di fine corso

IL RISCALDAMENTO: molto importante in ogni lezione perché evita inconvenienti a livello muscolare

PARTECIPANTI: le lezioni si svolgeranno con un minimo di 3 partecipanti

SCARPE: devono essere utilizzate solo per la palestra e con la suola pulita

PILATES: gli attrezzi utilizzati devono essere riposti negli appositi spazi al termine di ogni lezione

TELEFONO CELLULARE: non è consentito l'utilizzo del cellulare durante lo svolgimento della lezione

ACQUA: è consigliato avere sempre dell'acqua naturale non fredda, un top/felpa e un asciugamano personale

L'orario potrebbe subire variazioni

Per prenotazioni e maggiori informazioni:
Francsine Mouchette, Studio Manager
tel 02 4528672