

Lunedì

YOGA

10.30 | 12.00

YOGA

19.00 | 20.15



Martedì

STRETCHING PILATES

9.00 | 10.00

YOGA

13.00 | 14.00

YOGA IN GRAVIDANZA

18.45 | 20.00

TAI CHI

18.00 | 19.00 BASE
19.00 | 20.30 AVANZATO

DANZE AFRICANE

20.30 | 22.00

TONIC STRETCHING

21.00 | 22.00

Mercoledì

TONIC STRETCHING

8.30 | 9.30

TECNICA ALEXANDER

13.00 | 14.00

PILATES

17.00 | 18.00

YOGA

17.30 | 18.30

POSTURAL

18.30 | 19.30

PILATES

19.30 | 20.30

Giovedì

TOTAL BODY

9.00 | 10.00

YOGA

10.30 | 12.00

YOGA

13.00 | 14.00

BIO ENERGETICA

18.30 | 20.00

YOGA

19.00 | 20.15

Venerdì

TONIC STRETCHING

8.30 | 9.30

TAI CHI

18.00 | 19.30

PILATES

18.00 | 19.00

MEDITAZIONE ZEN

19.30 | 21.00

TONIC STRETCHING

21.00 | 22.00

**INIZIO ATTIVITÀ
LUNEDÌ 10 SETTEMBRE**

prima lezione di prova
senza obbligo di iscrizione