

Lunedì

YOGA

10.30 / 12.00

YOGA

19.00 / 20.15

RESPIRO CONSAPEVOLE

19.15 / 20.15

Martedì

STRETCHING PILATES

9.00 / 10.00

YOGA

9.15 / 10.15

YOGA

13.00 / 14.00

YOGA IN GRAVIDANZA

19.00 / 20.15

TAI CHI

18.00 / 19.00 BASE
19.00 / 20.30 AVANZATO

BIODANZA

20.40 / 22.40

Mercoledì

TONIC STRETCHING

6.30 / 7.30

TONIC STRETCHING

9.00 / 10.00

YOGA

17.30 / 18.30

PILATES

17.30 / 18.30

POSTURAL

18.30 / 19.30

ZHINENG QI-GONG

19.00 / 20.15

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

6.30 / 7.30

TONIC STRETCHING

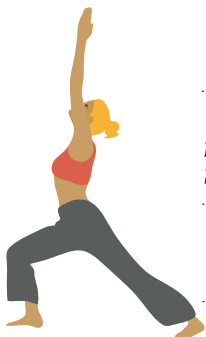
9.00 / 10.00

TAI CHI

18.00 / 19.30

MEDITAZIONE ZEN

19.30 / 21.00



Settimana presentazione attività
dal 9 settembre al 13 settembre

prima lezione di prova
senza obbligo di iscrizione

(è consigliata la prenotazione)