

ORARI 2019-20

YOGA					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		YOGA MATTINO 9.15-10.15			YOGA LEZIONE ESTESA 10.00-11.30
YOGA 13.00-14.00			YOGA 13.00-14.00		
	YOGA IN PIEDI 18.00-19.00		RESPIRAZIONE 18.00-19.00	YOGA 18.00-19.00	
YOGA 19.00-20.00		YOGA 19.00-20.00		RESPIRAZIONE 19.00-20.00	
MEDITAZIONE 20.10-21.00		YOGA TANDAVA 20.10-21.10		YOGA 20.10-21:10	

YOGA IN GRAVIDANZA - POST PARTO					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
GRAVIDANZA 11:00-12.30			MAMMA E BIMBO* 11:00-12:00		GRAVIDANZA 12:00-13:30
			GRAVIDANZA 18:00-19:00		

QI GONG - TAIJIQUAN					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	QI GONG 19.00-20.00		QI GONG 19.00-20.00		
	TAIJIQUAN 20.00-21.00				

FUNCTIONAL TRAINING - GINNASTICA FUNZIONALE					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					11:00
	12:45		12:45		
	13:45		13:45		
17:30					
18:30	18:00	18:00		18:00	
19:30	19:00	19:00		19:00	
		20:00			

GINNASTICA Funzionale adattata					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	9:00-10:00				
	10:00-11:00			10:00-11:00	