



ORARIO 2019 valido fino a fine giugno

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 20.00-21.00		TANDAVA 20.00-21.00		YOGA 20.00-21.00	

QI GONG – TAIJQUAN					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	QI GONG 19.00-20.00		QI GONG 19.00-20.00		
	TAIQUAN 20.00-21.00				

YOGA IN GRAVIDANZA – POST PARTO					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
GRAVIDANZA 11:00-12.30			MAMMA E BIMBO* 10:30-11:30		GRAVIDANZA 12:00-13:30
			GRAVIDANZA 18:00-19:00		

*L'orario è soggetto a lievi variazioni durante l'anno a seconda delle esigenze del gruppo

FUNCTIONAL TRAINING – GINNASTICA FUNZIONALE					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	GINNASTICA over 60 10:30-11:30			GINNASTICA over 60 11:30-12:30	11:00
	12:45		12:45		
17:30		18:00		18:00	
18:15		18:45		19:00	
19:00		19:30			

ORARIO 2019 valido fino a fine giugno

YOGA					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		YOGA MATINO 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 20.00-21.00		TANDAVA 20.00-21.00		YOGA 20.00-21.00	

QI GONG – TAIJQUAN					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	QI GONG 19.00-20.00		QI GONG 19.00-20.00		
	TAIQUAN 20.00-21.00				

YOGA IN GRAVIDANZA – POST PARTO					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
GRAVIDANZA 11:00-12:30			MAMMA E BIMBO* 10:30-11:30		GRAVIDANZA 12:00-13:30
			GRAVIDANZA 18:00-19:00		

*L'orario è soggetto a lievi variazioni durante l'anno a seconda delle esigenze del gruppo

FUNCTIONAL TRAINING – GINNASTICA FUNZIONALE					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	GINNASTICA over 60 10:30-11:30			GINNASTICA over 60 11:30-12:30	11:00
	12:45		12:45		
17:30		18:00		18:00	
18:15		18:45		19:00	
19:00		19:30			