

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		YOGA RESPIRO 18.00-19.00	YOGA 18.00-19.00	
YOGA 19.00-20.00		YOGA 19.00-20.00		YOGA RESPIRO 19.00-20.00	
MEDITAZIONE 20.00-21.00		YOGA TANDAVA 20.00-21.00		YOGA 20.00-21.00	

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		

* Orario soggetto a variazioni a seconda delle esigenze del gruppo

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		
17:30 18:30 19:30		18:00 19:00 20:00		18:00 19:00	

GINNASTICA Over 60					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	10:00-11:00			12:00-13:00	