



CORSI IN SEDE E STREAMING

LUGLIO E AGOSTO APERTI AD ORARI RIDOTTI: GRATIS PER I SOCI CHE PAGANO SETTEMBRE IN ANTICIPO

	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
LUNEDI	7:30 8:30 Feldenkrais	8:50 9:40 Pilates	10:00 10:50 Pilates	11:10 12:10 Feldenkrais		13:30 14:20 Pilates		15:00 16:00 Feldenkrais		17:00 18:10 Hatha Yoga	18:30 19:40 Hatha Yoga		20:00 21:10 Hatha Yoga		LUNEDI
MARTEDI	7:30 8:30 Hatha Yoga	8:55 9:55 Tai Chi	10:15 11:25 Hatha Yoga	11:45 12:45 Qj Gong		13:30 14:40 Hatha Yoga	15:00 16:10 Hatha Yoga	16:30 17:40 Hatha Yoga	18:00 18:50 Pilates	19:10 20:00 Pilates	20:20 21:20 Feldenkrais				MARTEDI
MERCOLEDI		8:50 9:40 Pilates	10:00 10:50 Pilates	11:10 13:10 Corso Preparato		13:30 14:30 Feldenkrais	15:00 16:10 Hatha Yoga		17:00 18:10 Hatha Yoga	18:30 19:40 Hatha Yoga	20:00 21:10 Hatha Yoga				MERCOLEDI
GIOVEDI	7:30 8:30 Hatha Yoga	8:55 9:55 Tai Chi	10:15 11:25 Hatha Yoga	11:45 12:45 Qj Gong		13:30 14:40 Hatha Yoga	15:00 16:00 Feldenkrais	16:30 17:40 Hatha Yoga	18:00 18:50 Pilates	19:10 20:00 Pilates					GIOVEDI
VENERDI		8:30 12:30 Corso Preparato				13:30 14:20 Pilates	15:00 16:10 Hatha Yoga		17:00 18:10 Hatha Yoga	18:30 19:40 Hatha Yoga	20:00 21:10 Hatha Yoga				VENERDI
SABATO			10:00 11:10 Hatha Yoga					15:30 18:30 Approfondimenti Yoga*							SABATO
DOMENICA			10:00 11:10 Hatha Yoga					YOGA SABATO E DOMENICA DAL 19 SETTEMBRE							



Hatha Yoga, Pilates, Feldenkrais e Corso Preparato: attività sportive ginniche per tutti, finalizzate al fitness ed alla salute.

Tai Chi Chuan e Qj Gong: antiche arti marziali cinesi.

Nidra Yoga: tecniche individuali di rilassamento per ritrovare il buonumore, l'ottimismo e un buon equilibrio della mente.

***Yoga Integrabile o Hatha Yoga avanzato:** corsi di approfondimento teorico e pratico sullo yoga. Chiedi il programma.



Tutte le lezioni in sede sono svolte rispettando le norme di sicurezza anticovid 19