



CALENDARIO CORSI

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 Hatha Yoga	9:00 9:50 Pilates	10:00 10:50 Pilates	11:00 13:00 Mamme con bimbi 0-8 mesi			13:30 14:20 Pilates	15:00 16:00 Tai Chi Base	16:00 16:30 Tai Chi Avanz.	17:00 18:20 Hatha Yoga	18:20 19:40 Hatha Yoga		20:00 21:20 Hatha Yoga	
MARTEDI		9:00 10:00 Tai Chi Base	10:00 11:20 Hatha Yoga		11:30 12:30 Qi Gong		13:30 14:45 Hatha Yoga	14:50 16:00 Hatha Yoga		16:40 18:00 Hatha Yoga	18:10 19:00 Pilates	19:10 20:00 Pilates	20:00 21:00 Tai Chi Base	21:00 21:30 Tai Chi Avanz.
MERCOLEDI		9:00 9:50 Pilates	10:00 10:50 Pilates				13:30 14:45 Hatha Yoga	14:50 16:00 Hatha Yoga		17:00 18:20 Hatha Yoga	18:20 19:40 Hatha Yoga		20:00 21:20 Hatha Yoga	
GIOVEDI	7:30 8:30 Hatha Yoga	9:00 10:00 Tai Chi Base	10:00 11:20 Hatha Yoga		11:30 12:30 Qi Gong		13:30 14:45 Hatha Yoga	15:00 16:00 Tai Chi Base	16:00 16:30 Tai Chi Avanz.	16:40 18:00 Hatha Yoga	18:10 19:00 Pilates	19:10 20:00 Pilates	20:00 21:00 Tai Chi Base	21:00 21:30 Tai Chi Avanz.
VENERDI			9:30 10:30 Preparto 1 20+26 sett.	10:30 11:30 Preparto 2 27+32 sett.	11:30 12:30 Preparto 3 33+37 sett.		13:30 14:20 Pilates	14:50 16:00 Hatha Yoga		17:00 18:20 Hatha Yoga	18:20 19:40 Hatha Yoga		20:00 21:20 Hatha Yoga	
SABATO			10:00 11:20 Hatha Yoga						15:30 18:30 Yoga Integrale					
DOMENICA			10:00 11:20 Hatha Yoga											

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

Yoga Integrale: corso di approfondimento teorico e pratico sullo yoga.

Nidra Yoga: tecniche individuali di rilassamento per l'eliminazione di stress accumulato, insonnia, ansia, irritabilità.