

CORSI IN SEDE E IN STREAMING

DAL 27 GIUGNO AL 31 LUGLIO 2022

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

	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
LUNEDI														20:00 21:10 Hatha Yoga	LUNEDI	
MARTEDI			9:30 10:40 Hatha Yoga	QUESTA LEZIONE NEL MESE DI GIUGNO SI TERRÀ ALLE 10:15									18:30 19:40 Hatha Yoga			MARTEDI
MERCOLEDI	7:30 8:30 Feldenkrais			9:30 10:30 Feldenkrais	QUESTA LEZIONE NEL MESE DI GIUGNO SI TERRÀ ALLE 10:15									18:30 19:30 Feldenkrais	20:00 21:10 Hatha Yoga	MERCOLEDI
GIOVEDI	7:30 8:30 Hatha Yoga			9:30 10:40 Hatha Yoga				15:15 16:15 Feldenkrais			18:30 19:40 Hatha Yoga			20:00 21:00 Feldenkrais	GIOVEDI	

CORSI IN SEDE E IN STREAMING

DAL 1 AGOSTO AL 4 SETTEMBRE 2022

MARTEDI														19:00 20:10 Hatha Yoga	MARTEDI
GIOVEDI														19:00 20:10 Hatha Yoga	GIOVEDI

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

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

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

ATTIVITÀ RISERVATI AI SOCI