

Orario 2021-22

Lunedì	Martedì	Mercoledì		Giovedì	Venerdì
	7.00-8.00 Suryanamaskara Silvia				7.00-8.00 Suryanamaskara Silvia
9.00 - 10.15 Hatha Yoga Sandra	9.00-10.00 Rieq. Posturale Patrizio	8.45-9.45 Respiro Yoga Sandra		9.00 - 10.15 Hatha Yoga Sandra	9.00-10.00 Rieq. Posturale Patrizio
10.30-11.30 Postural Yoga Sandra	10.00-11.00 Rieq. Posturale Patrizio	9.45-10.45 Pancafit e Posturale Sandra		10.30-11.30 Postural Yoga Sandra	10.00-11.00 Rieq. Posturale Patrizio
16.00-17.00 Pilates Sandra	11.15-12.15 Pancafit Patrizio	11.00-12.30 Stretching Meridiani Veronica		13.00-14.15 Hatha Yoga Cons Daniela	11.15-12.15 Pancafit Patrizio
17.15-18.15 Posturale Sandra		16.30-17.30 Rieq. Posturale Sandra	17.00-18.00 Enjoyoga Emanuela e Francesca	16.00-17.00 Pilates Sandra	
18.30-19.30 Postural Yoga Sandra	17.30-18.30 Pilates Young Vanessa	17:45-18:45 Postural Yoga Sandra		17.15-18.15 Posturale Sandra	17.30-18.30 Pilates Young Vanessa
18.30-19.45 Hatha Yoga Cons Daniela	19.00-20.15 Hatha Yoga Simona	18.45-20.00 Stretch Meridiani Veronica		18.30-19.30 Rieq. Posturale Sandra	18.45-19.45 Pilates Vanessa
19:45-21:00 Hatha Yoga Sandra	20.30-22.30 Mindfulness Dhyani	20.00-21.00 Meditazione Sandra	20.00-21.00, 21.00-22.00 Taijiquan 1° e 2° liv Veronica	19:45-21:00 Hatha Yoga Sandra	