

# PROGRAMMA CORSI SETTIMANALI 2025/2026



## MATTINA



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>POSTURALE</b> con Alessandra 9.00 - 9.45	<b>KUNDALINI YOGA</b> con Marcella 7.00 - 8.00	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili
<b>YOGA DINAMICO</b> con Eloisa 9.00 - 10.00	<b>KUNDALINI YOGA</b> con Marcella 9.30 - 10.30	Lezioni Private Personalizzabili	<b>PELVI PILATES</b> con Irene 9.30 - 10.15	Lezioni Private Personalizzabili
<b>TAI CHI</b> con Cesare 10.00 - 11.00	<b>PILATES</b> con Francesca 9.30 - 10.15	Lezioni Private Personalizzabili	<b>SOFT YOGA</b> con Francesca 10.30 - 11.30	<b>QI GONG</b> con Daniela 10.00 - 11.00
<b>YOGA ACCESSIBILE</b> con Eloisa 10.15 - 11.45	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	<b>HATHA YOGA</b> con Francesca 12.30 - 13.30	Lezioni Private Personalizzabili

## POMERIGGIO/ SERA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	<b>GINNASTICA POSTURALE</b> con Manuel 15.15 - 16.15	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili
Lezioni Private Personalizzabili	<b>QI GONG</b> con Daniela 16.00-17.00	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili
Lezioni Private Personalizzabili	<b>QI GONG AVANZATO</b> con Daniela 17.15 - 18.15	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili
<b>HATHA YOGA</b> con Francesca 18.00 - 19.00	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	<b>PILATES</b> con Irene 18.00 - 18.45	<b>RAJA YOGA *</b> con Rosanna 18.30 - 19.45
<b>PILATES AVANZATO *</b> con Alessandra 19.00-19.45	<b>PILATES</b> con Roberta 18.30 - 19.15	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	<b>TAI CHI</b> con Anna 18.30 - 20.00
<b>PILATES</b> con Miriam 19.00 - 19.45	<b>KUNDALINI YOGA *</b> con Marcella 19.15 - 20.15	<b>RAJA YOGA</b> con Rosanna 19.00 - 20.00	<b>PILATES</b> con Irene 19.00 - 19.45	Lezioni Private Personalizzabili
<b>PILATES AVANZATO *</b> con Alessandra 20.00 - 20.45	<b>PILATES</b> con Roberta 19.30 - 20.15	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili
<b>PILATES</b> con Miriam 20.00 - 20.45	Lezioni Private Personalizzabili	<b>VINYASA YOGA</b> con Natalina 20.15 - 21.30	<b>PILATES</b> con Miriam 20.00 - 20.45	Lezioni Private Personalizzabili