

PROGRAMMA CORSI SETTIMANALI 2025/2026



MATTINA



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.00	PILATES con Irene 9.30-10.15	PILATES con Irene 9.00-9.45	PILATES DOLCE con Irene 9.00 - 9.45	KUNDALINI YOGA con Marcella 9.30 - 10.30	Lezioni Private Personalizzabili
10.00	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	PILATES con Irene 10.00 - 10.45	GINNASTICA POSTURALE con Mirco 10.30 - 11.30	PELVI PILATES con Irene 10.00 - 10.45
12.00	PILATES con Irene 12.00-12.45	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	PILATES DOLCE con Irene 11.00 - 11.45
13.00	FLEX YOGA con Valentina 13.15-14.15	Lezioni Private Personalizzabili	PILATES con Irene 13.15 - 14.00	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili

POMERIGGIO/ SERA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
15.00	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili
16.00	LAB. MUSICA INFANZIA 16.45 - 17.30	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	LAB. INFANZIA con Lisa 16.15 - 17.00	YOGA BIMBI 3/5 con Roberta 16.15 - 17.00
17.00	LAB. MUSICA E MAMMA 17.45 - 18.30	PILATES con Irene 17.15 - 18.00	QI GONG con Cesare 17.00 - 18.00	Lezioni Private Personalizzabili	YOGA BIMBI 6/10 con Roberta 17.15 - 18.00
18.00	Lezioni Private Personalizzabili	GINNASTICA POSTURALE con Giulia 18.00 - 19.00	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili
18.45	HATHA YOGA con Rosanna 18.45 - 19.45	Lezioni Private Personalizzabili	TAI CHI con Cesare 18.00 - 19.00	Lezioni Private Personalizzabili	Sabato
19.00	Lezioni Private Personalizzabili	VINYASA YOGA con Elena 19.00 - 20.00	PILATES con Irene 19.00 - 19.45	Lezioni Private Personalizzabili	GINNASTICA POSTURALE con Mirco 10.00 - 11.00
20.00	RAJA YOGA con Rosanna 20.00-21.00	Lezioni Private Personalizzabili	ASHTANGA YOGA con Elena 20.00 - 21.00	Lezioni Private Personalizzabili	