

# PROGRAMMA CORSI SETTIMANALI 2025/2026



## MATTINA



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.00	<b>PILATES</b> con Irene <b>9.30-10.15</b>	<b>PILATES</b> con Veronica <b>9.00-9.45</b>	<b>PILATES DOLCE</b> con Irene <b>9.00 - 9.45</b>	Lezioni Private Personalizzabili	<b>PILATES</b> con Veronica <b>9.00 - 9.45</b>
10.00	<b>LAB. NIDO 3/12 mesi</b> con Lisa <b>10.30-11.15</b>	<b>PILATES</b> con veronica <b>10.00 - 11.00</b>	<b>PILATES</b> con Irene <b>10.00 - 10.45</b>	<b>GINNASTICA DOLCE</b> con Giulia <b>10.30 - 11.30</b>	<b>PILATES</b> con Veronica <b>10.00 - 10.45</b>
12.00	<b>PILATES</b> con Irene <b>12.00-12.45</b>	<b>LAB. NIDO 12/24 mesi</b> con Lisa <b>11.00-11.45</b>	<b>CERCHIO SOSTEGNO MAMME</b> con Elena <b>11.00 - 12.0</b>	Lezioni Private Personalizzabili	<b>PELVI PILATES</b> con Irene <b>11.00 - 11.45</b>
13.00	<b>FLEX YOGA</b> con Valentina <b>13.15-14.15</b>	Lezioni Private Personalizzabili	<b>PILATES</b> con Irene <b>13.15 - 14.00</b>	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	<b>LAB. MUSICA E MAMMA</b> 4-18 mesi - Con Manuela <b>16.45 - 17.30</b>	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	<b>DOPO ASILO 3-6</b> con Lisa <b>16.30 - 17.15</b>	<b>YOGA BIMBI 3/5</b> con Roberta <b>16.15 - 17.00</b>
17.00	<b>LAB. MUSICA E MAMMA</b> 18-36 mesi - Con Manuela <b>17.45 - 18.30</b>	<b>PELVI PILATES</b> con Irene <b>17.15 - 18.00</b>	<b>QI GONG</b> con Cesare <b>17.00 - 18.00</b>	<b>DOPO SCUOLA 6-8</b> con Lisa <b>17.15 - 18.00</b>	<b>YOGA BIMBI 6/10</b> con Roberta <b>17.15 - 18.00</b>
18.00	Lezioni Private Personalizzabili	<b>GINNASTICA POSTURALE</b> con Giulia <b>18.00 - 19.00</b>	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili
18.45	<b>HATHA YOGA</b> con Rosanna <b>18.45 - 19.45</b>	Lezioni Private Personalizzabili	<b>TAI CHI</b> con Cesare <b>18.00 - 19.00</b>	Lezioni Private Personalizzabili	<b>PILATES</b> con Irene <b>19.00 - 19.45</b>
19.00	Lezioni Private Personalizzabili	<b>VINYASA YOGA</b> con Elena <b>19.00 - 20.00</b>	<b>PILATES</b> con Irene <b>19.00 - 19.45</b>	<b>PILATES</b> con Monica <b>19.00 - 19.45</b>	Sabato
20.00	<b>RAJA YOGA</b> con Rosanna <b>20.00-21.00</b>	Lezioni Private Personalizzabili	<b>ASHTANGA YOGA</b> con Elena <b>20.00 - 21.00</b>	<b>PILATES</b> con Monica <b>20.00 - 20.45</b>	<b>GINNASTICA POSTURALE</b> con Mirco <b>10.00 - 11.00</b>

Prenota la tua prova al numero: +39 344 0358540