

PROGRAMMA CORSI SETTIMANALI 2025/2026



MATTINA



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

POMERIGGIO/ SERA

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

Prenota la tua prova al numero: +39 351 6129164