

PROGRAMMA CORSI SETTIMANALI 2025/2026



MATTINA



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili
Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	YOGA DOLCE con Rosanna 9.30 - 10.30	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili
DAOYIN con Cesare 10.00 - 11.00	PILATES con Francesca 9.30 - 10.15	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	QI GONG con Daniela 10.00 - 11.00
Lezioni Private Personalizzabili	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
PILATES con Alessandra 18.00 - 18.45	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