

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
PILATES con Chiara 9.30 - 10.15	HATHA YOGA con Roberta 9.30 - 10.30	PILATES con Chiara 9.30 - 10.15	HATHA YOGA con Gloria 9.30 - 10.30	PILATES con Chiara 10.00 - 10.45
Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	TAI CHI con Cesare 11.00-12.00	Lezioni Private Personalizzabili	GINNASTICA POSTURALE con Raffaella 12.30 - 13.30
GINNASTICA POSTURALE con Raffaella 12.30 - 13.30	PILATES con Raffaella 12.30 - 13.15	HATHA YOGA con Gloria 12.30 - 13.30	PILATES con Raffaella 12.30 - 13.15	VINYASA YOGA con Roberta 12.30 - 13.30

POMERIGGIO/ SERA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
GINNASTICA POSTURALE con Raffaella 15.15 - 16.15	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	GINNASTICA POSTURALE con Raffaella 15.15 - 16.15
Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	QIGONG - DAOYIN con Daniela 16.15 - 17.15
PILATES con Roberta 18.00-18.45	HATHA YOGA con Gloria 17.30-18.30	Lezioni Private Personalizzabili	TAI CHI con Cesare 17.00 - 18.00	QIGONG - DAOYIN con Daniela 17.15 - 18.15
PILATES con Chiara 18.00 - 18.45	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	PILATES con Francesca 18.00 - 18.45	Lezioni Private Personalizzabili
PILATES con Roberta 19.00-19.45	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili
PILATES con Chiara 19.00 - 19.45	GINNASTICA POSTURALE con Cristina 18.30 - 19.30	PILATES con Raffaella 18.30 - 19.15	PILATES con Francesca 18.45 - 19.30	HATHA YOGA con Marta 18.30 - 19.30
PILATES con Chiara 20.00 - 20.45	PILATES POSTURALE con Cristina 19.30 - 20.30	PILATES con Raffaella 19.30 - 20.15	PILATES con Francesca 19.45 - 20.30	Lezioni Private Personalizzabili
HATHA YOGA con Marta 20.00 - 21.00	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili	Lezioni Private Personalizzabili

Prenota la tua prova al numero: +39 349 3918351