

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

9.00

Ginnastica
Preventiva
(andrea)Ginnastica
Preventiva
(giorgia)

10.00

Corpo Libero A
(andrea)Corpo Libero A
(andrea)Pilates
(pier)Corpo Libero A
(giorgia)

12.15

Hatha Yoga
(greta)

13.00

Corpo Libero C
(andrea)Pilates
(pier)Corpo Libero C
(andrea)Corpo Libero C
(andrea)Corpo Libero C
(giorgia)aperta
dalle 12.00
alle 13.30

17.00

Hatha Yoga
(greta)Hatha Yoga
(greta)

17.30

Hatha Yoga
(greta)

18.00

Corpo Libero B
(andrea)Tecniche di
Allungamento
Muscolare
(giorgia)Corpo Libero B
(andrea)

19.00

Ginn.
Funzionale/
online
(giorgia)Hatha Yoga
(greta)

20.00

Preparazione
Fisica Generale
(andrea)