

GINNASTICA: METODO PILATES

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì	sabato
8.15 GINN: METODO PILATES	8.15 GINN: METODO PILATES		8.15 GINN: METODO PILATES		8.15 GINN: METODO PILATES
			9.30 GINN: METODO PILATES		9,30 INTRO AL PILATES
13.00 GINN: METODO PILATES			13,00 GINN: METODO PILATES		
17,15 GINN: METODO PILATES			17,15 GINN: METODO PILATES	17,15 GINN: METODO PILATES	
18.30 GINN: METODO PILATES			18.30 GINN: METODO PILATES		
19,45 GINN: METODO PILATES.			19,45 GINN: METODO PILATES.		

SOLO IN SALA

SALA + ZOOM

SOLO SU ZOOM

GINNASTICA ANTALGICA/POSTURALE

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
9,30 GINN SULLA SEDIA: YOGA E POSTURA		9,00 GINN: POSTURALE / ANTALGICA		
			14,40 GINN:POSTURALE CORRET. RAGAZZI CON FISIOTERAPISTA	
			15,50 GINN:POSTURALE CORRET. RAGAZZI CON FISIOTERAPISTA	
			17,00 GINN: POSTURALE RIABILITATIVA ADULTI CON FISIOTERAPISTA	
20,00 PANCAFIT		20,00 PANCAFIT		

SOLO IN SALA

SALA + ZOOM

SOLO SU ZOOM

GINNASTICA: YOGA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	sabato
	6,15 - 7,30 GINN: ASHTANGA YOGA (GUIDATA / MYSORE)		6,15 - 7,30 GINN: ASHTANGA YOGA (GUIDATA / MYSORE)		8.00 ALLENIAMO LA FORZA
		12.20- 14,00 GINN: ASHTANGA YOGA (GUIDATA / MYSORE)	9,30 GINN: VINYASA YOGA PER TUTTI		
13,00 GINN: POWER YOGA MIXLEVEL			13,00 GINN: POWER YOGA MIXLEVEL		
18,15 GINN: INTRO ASHTANGA YOGA			18,15 GINN: POWER YOGA 1	18,30 GINN:POWER YOGA 1	
18,45 GINN: POWER YOGA 1	18,30 GINN: VINYASA FLOW		18,30 GINN: VINYASA FLOW		
	19,45 GINN:POWER YOGA MIX LEVEL		19,40 GINN:POWER YOGA MIX LEVEL		

SOLO IN SALA

SALA + ZOOM

SOLO SU ZOOM