

AMATI STUDIO ASD - ORARI LEZIONI 2022 2023

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	SABATO
SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA B	SALA A	SALA A
		6.20 - 7.30 ASHTANGA YOGA (GUIDATA/MYSORE) MICHELA (sala+zoom)				6.20 - 7.30 ASHTANGA YOGA (GUIDATA/MYSORE) MICHELA (sala+zoom)			8.15 ALLENIAMO LA FORZA MICHELA (sala+ zoom)
8.15 PILATES GIULIA (sala+zoom)		8.15 PILATES MICHELA (sala)				8.15 PILATES MICHELA/ALESSIA (sala+zoom)		9.00 PILATES ALESSIA (sala)	
9.30 PILATES GIULIA (sala)	9.00 POSTURA E YOGA SULLA SEDIA SERENELLA (sala+zoom)			9.00 POSTURALE /ANTALGICA SERENELLA (sala+zoom)		9.30 PILATES ALESSIA (sala)	9.30 VINYASA FLOW CECILIA (sala+zoom)		
12.55 PILATES GIULIA (sala)	13.00 POWER YOGA CECILIA (sala+zoom)			12.30 - 14.00 ASHTANGA YOGA (GUIDATA/MYSORE) MICHELA (sala)		12.55 PILATES SERENELLA (sala)	13.00 POWER YOGA MICHELA (sala+zoom)	12.50 YOGA FLOW FUNZIONALE ALESSIA (sala)	
				16.00 GINN. POST GRAVIDANZA SILVIA (sala)			14.45 POSTURALE CORRETTIVA RAGAZZI SILVIA (sala)		
							15.55 POSTURALE CORRETTIVA RAGAZZI SILVIA (sala)		
17.15 PILATES SERENA (sala+zoom)	17.00 GINN. GRAVIDANZA SILVIA (sala)		17.45 YOGA FOR TEEN ALESSIA (sala)			17.15 PILATES ALESSIA (sala+zoom)	17.10 POSTURALE RIABILITATIVA ADULTI SILVIA (sala+zoom)		
18.30 PILATES SERENA (sala)	18.30 VINYASA FLOW CECILIA (sala+zoom)	18.00 POSTURALE RIABILITATIVA ADULTI SILVIA (sala+zoom)		18.20 VINYASA FLOW CECILIA (sala+zoom)	18.30 HOT YOGA THERAPY MICHELA (sala)	18.30 PILATES GIULIA (sala)	18.30 POWER YOGA MICHELA/ALESSIA (sala+zoom)	18.30 PILATES SERENA (sala)	
19.40 PILATES SERENA (sala+zoom)	19.40 STRETCH//FORZA MICHELA (sala+zoom)	19.15 POWER YOGA BIOMECC. MICHELA (sala+zoom)	19.00 POWER YOGA INTRO ALESSIA (sala)	19.30 POWER YOGA/APPROP CECILIA (sala+zoom)		19.40 PILATES GIULIA (sala+zoom)	19.40 POWER YOGA MICHELA (sala+zoom)	18.30 / 19.00 LEZIONI SPECIALI (una tantum)	
			20.15 PANCAFIT SERENELLA (sala)						