

Palinsesto

Durata lezione: 60 minuti

* Per Mindfulness e Meditazione consultare gli appositi calendari.

* Il corso di Yoga in Gravidanza verrà attivato in base alle richieste.

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
SALA FLY	SALA FLOW	SALA FLY	SALA FLOW	SALA FLY	SALA FLOW	SALA FLY	SALA FLOW	SALA FLY	SALA FLOW	SALA FLY	SALA FLOW
h 9.15 AERIAL DANCE LIV. 2 (Blima)			h 8.00 HATHA YOGA ANUKALANA (Silvia)								
		h 11.15 FUSION AERIAL FIT (Blima)	h 10.00 AERIAL YOGA (Silvia)		h 10.30 TAI CHI QI GONG (Massimo)				h 10.00 YOGA DELLA SEDIA (Silvia)		
									h 13.00 AERIAL YOGA (Silvia)		h 12.00 ANIMAL FLOW DESTRUTTURATO (Gaia)
h 15.00 AERIAL HOOP LIV. 2 (Blima)		h 13.45 AERIAL DANCE LIV. 3 (Blima)							h 15.00 PRENATAL YOGA (Silvia)		
	h 17.30 PRENATAL YOGA (Silvia)			h 17.45 AERIAL HOOP LIV. 1 (Blima)	h 17.30 ANIMAL FLOW (Gaia)		h 17.30 PRENATAL YOGA (Silvia)		h 17.00 ANIMAL FLOW (Gaia)		
h 19.00 AERIAL HOOP LIV. 1 (Blima)	h 18.45 AERIAL YOGA (Silvia)	h 18.45 AERIAL DANCE LIV. 1 (Blima)	h 18.45 FEET UP YOGA (Silvia)	h 19.00 AERIAL DANCE LIV. 2 (Blima)	h 18.45 FEET UP YOGA (Silvia)	h. 18.45 POLE DANCE (Silvia)	h 18.45 AERIAL YOGA (Silvia)		h 18.45 MINDFULNESS (Silvia)		
h 20.15 AERIAL HOOP LIV. 2 (Blima)	h 20.15 AERIAL YOGA (Silvia)	h 20.00 AERIAL DANCE LIV. 2 (Blima)	h 20.15 VINYASA YOGA (Silvia)	h 20.15 AERIAL DANCE LIV. 3 (Blima)	h 20.15 FUSION AERIAL FLOW (Silvia)	h. 20.00 POLE DANCE (Silvia)	h 20.15 HATHA YOGA ANUKALANA (Silvia)		h 20.15 MEDITAZIONE (Silvia)		