

ETEREA ATTIVITÀ

ORARIO SETTIMANALE

LUNEDÌ

9:30 – 10:30 HARMONY STRETCH Ursula	10:30 – 11:30 HARMONY STRETCH Ursula	13:30 – 14:30 POSTURALE Vanessa	17:00 – 18:00 POSTURALE Enza
18:00 – 19:00 HATHA YOGA Sabrina Basile	18:00 – 19:00 TAI CHI Marco	19:00 – 20:00 HARMONY STRETCH Ursula	19:15 – 20:15 POSTURALE Marco

MARTEDÌ

10:15 – 11:15 POSTURALE Vanessa	11:30 – 12:30 POSTURALE Vanessa	13:30 – 14:30 PILATES Vanessa	18:00 – 19:00 PILATNESS Ursula
18:30 – 19:30 MEDITAZIONE Sabrina Vaiani	19:00 – 20:00 PILATNESS Ursula	19:45 – 20:45 POSTURALE Francesca	

MERCOLEDÌ

10:30 – 11:30 PILATNESS Ursula	18:00 – 19:00 YOGA BHAKTI PREMA VINYASA Chiara	18:00 – 19:00 POSTURALE Marco	19:00 – 20:00 VINYASA YOGA Sabrina Basile
19:15 – 20:15 POSTURALE Marco			

GIOVEDÌ

10:15 – 11:15 POSTURALE Marco	11:30 – 12:30 POSTURALE Vanessa	13:30 – 14:30 YOGA Vanessa	18:00 – 19:00 HARMONY STRETCH Ursula
18:00 – 19:15 YOGA FLOW Valeria	19:00 – 20:00 HARMONY STRETCH Ursula	19:30 – 20:30 PILATES Daniela	20:15 – 21:30 DANZA ESPRESSIVA Ivana

VENERDÌ

9:30 – 10:30 HARMONY STRETCH Ursula	10:30 – 11:30 HARMONY STRETCH Ursula	13:30 – 14:30 POSTURALE Vanessa	18:00 – 19:00 TAI CHI Marco
18:00 – 19:00 HATHA YOGA Sabrina Basile	19:00 – 20:00 VINYASA YOGA Sabrina Basile		