

ORARIO DELLE LEZIONI DAL 26 SETTEMBRE

LUNEDÌ

11.00 - 12.00	HATHA YOGA con Francesca L.
13.10 - 14.00	HATHA YOGA con Francesca L.
17.00 - 17.45	BODY STRETCH con Romina
18.00 - 18.50	PILATES MATWORK con Romina
19.00 - 20.00	ASHTANGA YOGA (guidata) con Silvia
20.15 - 21.00	WORKOUT CARDIO con Romina

MARTEDÌ

08.00 - 08.50	ASHTANGA YOGA (guidata) con Silvia
13.10 - 14.00	PILATES MATWORK con Romina
18.00 - 18.45	ASHTANGA YOGA (guidata) con Silvia
19.00 - 20.15	ROCKET® YOGA INSPIRED con Marilù

MERCOLEDÌ

07.30 - 08.25	PILATES MATWORK con Giulia
13.10 - 14.00	ROCKET® YOGA INSPIRED con Marilù
18.00 - 18.45	VINYASA YOGA con Marilù
18.50 - 20.05	ASHTANGA YOGA (Mysore) con Silvia
20.15 - 21.00	PILATES MATWORK con Francesca O.

GIOVEDÌ

08.00 - 08.50	VINYASA YOGA con Marilù
13.10 - 14.00	ASHTANGA YOGA (guidata) con Silvia
16.15 - 17.00	GINNASTICA POSTURALE con Francesca O.
19.00 - 20.00	VINYASA YOGA con Marilù

VENERDÌ

07.30 - 08.20	HATHA YOGA con Laura
11.00 - 11.45	PILATES MATWORK DOLCE con Romina
13.10 - 14.00	PILATES MATWORK con Romina

SABATO

10.30 - 12.00	Lezione a rotazione
---------------	----------------------------