



Orari ATTIVITÀ

VALIDI DA SETTEMBRE 2023

Posturale	Corpo Libero	Pancafit® Group	Corso Yoga Principianti (6 incontri)
Hatha Yoga	Yoga Dolce	Yoga Mamma e Bebè*	Yoga in Gravidanza

*(su richiesta)

N.B.

- Le lezioni di Pancafit devono raggiungere un numero minimo di 4 persone (lezioni a pacchetto di 4/8 lezioni)
- Corso Yoga per Principianti è su prenotazione (6 incontri) si deve raggiungere un numero minimo di 4 persone, orari e lezioni indicative
- Yoga per bambini è su prenotazione e si deve raggiungere un numero minimo di 4 bambini
- Portare asciugamano per coprire tappetini e calzini se non ti trovi a tuo agio a camminare a piedi nudi
- L'uso della mascherina è obbligatoria e si potrà togliere solo quando ci si troverà nella postazione del proprio tappetino in sala.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
07:00 - 08:00							
08:00 - 09:00		Posturale 8:00 - 8:50		Posturale 8:00 - 8:50			
09:00 - 10:00		Corpo Libero 9:00 - 9:50	Pancafit® Group 9:15 - 10:00	Corpo Libero 9:00 - 9:50	Hatha Yoga 9:00 - 10:10		
10:00 - 11:00	Hatha Yoga 9:30 - 10:40	Posturale 10:00 - 10:50	Posturale 10:10 - 11:00	Posturale 10:00 - 10:50	Posturale 10:20 - 11:10	Corpo Libero 10:00 - 10:50	
11:00 - 12:00	Posturale 11:00 - 11:50	Hatha Yoga 11:00 - 12:10		Hatha Yoga 11:00 - 12:10	Pancafit® Group 11:20 - 12:05	Posturale 11:00 - 11:50	
12:00 - 13:00		Yoga Mamma e Bebè* 12:30 - 13:30		Yoga in Gravidanza 12:30 - 13:30		Hatha Yoga 12:00 - 13:15	
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00		Corpo Libero 17:00 - 17:50					
18:00 - 19:00		Posturale 18:00 - 18:50		Corpo Libero 18:00 - 18:50			
19:00 - 20:00	Hatha Yoga 1h15' 18:30 - 19:45	Hatha Yoga 60' 19:00 - 20:00	Yoga Dolce 18:30 - 19:30	Posturale 19:00 - 19:50	Hatha Yoga 1h15' 18:30 - 19:45		Satsang/Meditazione chiedere calendario mensile
20:00 - 21:00			Corso Yoga Principianti* (7 incontri) 19:30 - 20:30	Pancafit® Group 20:00 - 20:45			