



ORARI LEZIONI WELLNESS ANNO SCOLASTICO 2022 / 2023

	SALA 1	SALA 2	SALA 3
LUNEDI'		10,00-11,00 Qi-Gong Tai Chi (Paolo)	

	SALA 1	SALA 2	SALA 3
MARTEDI'	19,00-20,00 Vinyasa Yoga (Vittoria)	19,30-20,30 Qi-Gong Thai Chi (Paolo)	

	SALA 1	SALA 2	SALA 3
MERCOLEDI'	13,10-14,00 Pilates (Vittoria)	11,00-12,00 Ginnastica posturale dinamica (Paolo)	

	SALA 1	SALA 2	SALA 3
GIOVEDI'	17,30-18,30 Yoga-Dolce (Vittoria)	18,30-19,20 Pilates (Vittoria)	
		19,30 - 20,30 Ginnastica posturale dinamica (Paolo)	

	SALA 1	SALA 2	SALA 3
VENERDI'		11.00 - 12.00 Stability Core (Paolo)	