



ORARI LEZIONI WELLNESS ANNO SCOLASTICO 2023 / 2024

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

MARTEDI'		SALA 2 19,30-20,30 Qi-Gong Thai Chi (Paolo)	SALA 3
----------	--	--	--------

	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'		13,00-14,00 Total Body (Paolo)	
		18,30-19,20 Pilates (Vittoria)	
			19,30-20,30 Silent Yoga (Vittoria)

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