SALA ARIA

Il consiglio direttivo si riserva la possibilità di modificare l'orario

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA - MINIMO 3 ALLIEVI per lezioni ARIAL - MINIMO 5 ALLIEVI per altre lezioni

INFO: Bea 338.1410996 - Daria 338.7172028 - Nico 333.4968479 - Ross 335.5417612

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09.00						Metodo **Ashtanga Yoga** lezione guidata (Francesca F.)	
10.00							
11.00						**Aerial** Yoga Primi Voli ore 11.00 (Stefania) *su richiesta*	
12.00							
13.00	**Aerial** Body&Mind (Daria)					**Aerial** Yoga In Volo ore 12.30 (Ross)	
17.00				**Aerial** Yoga In Volo *su richiesta* (Ross)			
18.00	FITNESS **Circuit CardioTone** (Daria)	**Aerial** Yoga In Volo (Ross)	FITNESS **Circuit CardioTone** (Daria)	**Aerial** Yoga In Volo (Ross)	**Aerial** Pilates (Daria)		
19.00	**Metodo IPATH** Benessere Schiena ore 19.15 (Daria)	**Aerial** Pilates ore 19.15 (Daria)	**Aerial** Yoga Primi Voli ore 19.15 (Stefania) *su richiesta*	**Metodo Pilates** Benessere Schiena e Tono Muscolare ore 19.15 (Daria)			
20.00							

SALA FUOCO (Spazio Shakti)

Il consiglio direttivo si riserva la possibilità di modificare l'orario

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA - MINIMO di 5 ALLIEVI a lezione

INFO: Bea 338.1410996 - Daria 338.7172028 - Nico 333.4968479 - Ross 335.5417612

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
16.45				**Metodo Yoga in Gravidanza** *su richiesta* - (Camilla)			
18.00	**Metodo Yoga in Gravidanza** *su richiesta* - (Camilla)	**Metodo Postural Yoga** (Bea)	**SpineFitter Posturale** Benessere Schiena (Bea)	**Metodo Postural Yoga** (Bea)	**Metodo Postural Yoga** (Bea)		
19.00	**Metodo Hatha Yoga** adatto ai principianti ore 19.15 (Stefania)		**Metodo Anukalana Yoga** ore 19.15 (Fabiana)				
20.00							