Orari corsi Centro ASD MOAT Yoga e Movimento - Via Putinati, 161 - Ferrara

SALA TERRA

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

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA - MINIMO di 5 ALLIEVI a lezione

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
06.00	**Metodo Ashtanga Pratica Mysore** (Francesca F.)		**Metodo Ashtanga Pratica Mysore** (Francesca F.)		**Metodo Ashtanga Pratica Mysore** (Francesca F.)		
09.00		**Metodo Pilates** Benessere Schiena e Tono Muscolare (Bea)	**Metodo Postural Yoga** (Bea)	**Metodo Pilates** Benessere Schiena e Tono Muscolare (Bea)	**Metodo Postural Yoga** (Bea)		
10.00	**ToningFitBall** ore 10.30 (Ross)	**CardioPilates** ore 10.30 (Bea)		**ToningFitBall** ore 10.30 (Ross)	**CardioPilates** ore 10.30 (Bea)	*Metodi Alternati* **Metodo Pilates** **Metodo IPATH**	
11.00						**Metodo Anukalana Yoga** ore 11.15 (Fabiana) *1° sabato del mese*	FITNESS **Dance&Tone** ore 11.00 (Ross)
13.00	**Metodo Power Yoga** (Bea)	FITNESS **Circuit CardioTone** ore 13.15 (Daria)	**Metodo Pilates** Benessere Schiena e Tono Muscolare (Daria)	**Metodo Power Yoga** (Bea)	FITNESS **Dance&Tone** ore 13.15 (Ross)		
17.00	**Metodo Pilates Principianti** (Daria)	**Metodo IPATH** Benessere Schiena **su richiesta** (Daria)	*Metodi Alternati* **CardioPilates** (Bea) **ToningFitBall** (Ross)	**Metodo Pilates** Benessere Schiena e Tono Muscolare (Daria)	**Metodo Pilates Principianti** (Daria)		
18.00	FITNESS **Dance&Tone** (Ross)	**Metodo Pilates** Benessere Schiena e Tono Muscolare (Daria)	FITNESS **Dance&Tone** (Ross)	**Metodo IPATH Pilates** Benessere Schiena e Tono Muscolare (Daria)	FITNESS **Dance&Tone** (Istruttori alternati)		
19.00	**Metodo Power Yoga** ore 19.15 (Bea)	**Metodo Yoga YOlistic** ore 19.15 (Ross)	**Metodo Pilates** Benessere Schiena e Tono Muscolare ore 19.15 (Daria)	**Metodo Power Yoga** ore 19.15 (Bea)	*Metodi Alternati* **Yin Yoga SoulSpension** Benessere Schiena e Collo ore 19.15 (Ross)		
20.00							