

PIANIFICAZIONE ATTIVITA' GIUGNO 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
18:00 – 19:00 Yoga Over 60	18:00 – 19:00 Mindfulness, Meditazione e Ginnastica respiratoria	18:00 – 19:00 Yoga Over 60	18:00 – 19:00 Ginnastica posturale	18:00 – 19:00 Mindfulness, Meditazione e Ginnastica respiratoria	18:00 – 19:00 Ginnastica posturale
19.15-20.15 Hatha Yoga	18:00 – 19:00 Qi Gong – Tai Chi	19.15-20.15 Hatha Yoga	19:15 – 20:15 Mat Pilates	18:00 – 19:00 Qi Gong – Tai Chi	19:15 – 20:15 Mat Pilates