

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
HATHA YOGA <i>Ilenia 10-11.30</i>		CAMMINATA RESPIRATORIA * <i>Gastone 9.30-10.45</i>	NIRVANA Neurofisiologic Yoga <i>Luana 10-11.00</i>	HATHA YOGA <i>Ilenia 10-11.30</i>	
		HATHA YOGA <i>Ilenia 10-11.30</i>			POSTURAL PILATES <i>Desiree 11-12.00</i>
	POSTURALE <i>Fabiola 11-12.00</i>		GINN. ANTALGICA <i>Desiree 12-13.00</i>		GINN. ANTALGICA <i>Desiree 12-13.00</i>
			POSTURAL PILATES <i>Desiree 13.30-14.30</i>		
MEDITAZIONE ZEN E RESPIRAZIONE <i>Gastone 18.15-19.30</i>	NIRVANA Neurofisiologic Yoga <i>Luana 18.30-20.00</i>	ASHTANGA YOGA <i>Alessia 18.30-20.00</i>	MINDFULYOGA E RESPIRAZIONE <i>Gastone 18.30-20.00</i>		
TAI CHI <i>Gastone 19.45-21.00</i>					

* Per gli interessati nell'ambito di questa sessione sarà previsto l'allenamento graduale alla "doccia fredda" e ai bagni freddi in Natura

NOTE: Attività di ginnastica finalizzate alla salute e al fitness, con prenotazione obbligatoria.
 La Direzione potrà modificare gli orari e le modalità di svolgimento dei corsi Outdoor per necessità climatiche.