

ORARI 2024/2025	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
7.30 - 8.30		QI GONG DEL MATTINO E ZEN Gastone			
10.00 - 11.30	HATHA YOGA Ilenia		HATHA YOGA Ilenia		HATHA YOGA Ilenia
11.45 - 12.45		GINNASTICA POSTURALE Fabiola	YOGA IN GRAVIDANZA Ilenia	GINNASTICA POSTURALE Fabiola	YOGA IN GRAVIDANZA Ilenia
					PREPARAZIONE METODO WIM HOF & BAGNI NEL GHIACCIO Gastone
18.15 - 19.30		TAI CHI/QI GONG Gastone		TAI CHI/QI GONG Gastone	
18.30 - 19.45	AYURVEDA YOGA Emanuele		AYURVEDA YOGA Emanuele		
19.30 - 21.00		RESPIRAZIONE PROFONDA & MEDITAZIONE ZEN Gastone		HATHA YOGA & PRATICHE DI MINDFULNESS Gastone	BIODANZA 1 VOLTA AL MESE Tiziana