

<b>ORARI 2024/2025</b>	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
7.30 - 8.30		<b>QI GONG DEL MATTINO E ZEN</b> Gastone			
10.00 - 11.30	<b>HATHA YOGA</b> Ilenia		<b>HATHA YOGA</b> Ilenia		<b>HATHA YOGA</b> Ilenia
11.45 - 12.45	<b>YOGA IN GRAVIDANZA</b> Ilenia	<b>GINNASTICA POSTURALE</b> Fabiola		<b>GINNASTICA POSTURALE</b> Fabiola	<b>YOGA IN GRAVIDANZA</b> Ilenia
<b>ORARIO DA DEFINIRE</b>					<b>PREPARAZIONE ME- TODO WIM HOF &amp; BA- GNI NEL GHIACCIO</b> Gastone
18.15 - 19.30		<b>TAI CHI/QI GONG</b> Gastone		<b>TAI CHI/QI GONG</b> Gastone	<b>BIODANZA</b> 1 VOLTA AL MESE Tiziana
18.30 - 19.45	<b>AYURVEDA YOGA</b> Emanuele		<b>AYURVEDA YOGA</b> Emanuele		
19.30 - 21.00		<b>RESPIRAZIONE PRO- FONDA &amp; MEDITA- ZIONE ZEN</b> Gastone		<b>HATHA YOGA &amp; PRATICHE MINDFULNESS</b> Gastone	
19.50 - 21.30	<b>ASHTANGA YOGA SOLO SU APPUNTAMENTO</b> Alessia		<b>ASHTANGA YOGA SOLO SU APPUNTAMENTO</b> Alessia		