

ORARIO CORSI CENTRO STUDI BENESSERE

ANNO: 2021/2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
6.45-7.45 Yoga dinamico del mattino (Annarita) anche online	13.15-14.15 Pilates con pallina (Michela) anche online	6.45-7.45 Yoga dinamico del mattino (Annarita) anche online		
		16.30-17.30 Posturale con elastico (Michela) anche online		16.30-17.30 Posturale con elastico e pallina (Michela) anche online
17.30-18.45 Hatha Yoga principianti (Annarita)	17.15-18.30 Samanya Vinayasa Yoga avanzati (Annarita) anche online	17.15-18.30 Samanya Vinayasa Yoga principianti (Annarita) anche online	17.30-18.45 Hatha Yoga avanzati (Annarita)	
18.00-19.00 Posturale con pesetti (Michela) anche online	18.15-19.15 Pilates con elastico (Michela) anche online		18.15-19.15 Pilates con pallina (Michela) anche online	
19.00-20.15 Hatha Yoga principianti (Annarita)	18.45-20. Samanya Vinayasa Yoga avanzati (Annarita) anche online	18.45-20.00 Samanya Vinayasa Yoga principianti (Annarita) anche online	19.00-20.15 Hatha Yoga avanzati (Annarita) anche online	