

LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

MEDITAZIONE
Thích Nhất Hạnh
7:30 - 8:15

GINNASTICA
DOLCE
9:00 - 10:00

GINNASTICA
DOLCE
9:00 - 10:00

POSTURAL
YOGA
9:00 - 10:00

GINNASTICA
DOLCE
9:00 - 10:00

POSTURAL
TONE
13:15 - 14:15

KARATE
adulti
13:30 - 14:30

STRETCHING
full body
13:15 - 14:15

POSTURAL
YOGA
13:15 - 14:15

KARATE
adulti
13:30 - 14:30

JUDO
disabili
14:30 - 15:30

KARATE
bambini
17:00 - 18:00

KARATE
bambini
17:00 - 18:00

KARATE
agonisti
17:00 - 18:15

KARATE
bambini
17:00 - 18:00

KARATE
bambini
17:00 - 18:00

KARATE
ragazzi
18:15 - 19:45

KARATE
ragazzi
18:00 - 19:15

KARATE
agonisti
18:30 - 20:00

KARATE
ragazzi
18:15 - 19:45

KARATE
ragazzi
18:00 - 19:15

KARATE
adulti
20:00 - 21:30

JUDO
19:30 - 22:00

QI GONG
21:00 - 23:00

KARATE
adulti
20:00 - 21:30

JUDO
19:30 - 22:00

LUNEDI

GINNASTICA
VERTEBRALE
13:15 - 14:15

HATHA
YOGA
17:00 - 18:15

POSTURAL
YOGA
18:30 - 19:30

MARTEDI

HATHA
YOGA
13:30 - 14:45

HATHA
YOGA
17:00 - 18:15

HATHA
YOGA
18:15 - 19:30

MERCOLEDI

GINNASTICA
VERTEBRALE
13:15 - 14:15



POSTURAL
YOGA
18:30 - 19:30

GIOVEDI

GINNASTICA
VERTEBRALE
13:15 - 14:15

HATHA
YOGA
17:00 - 18:15

HATHA
YOGA
18:15 - 19:30