

	LUNEDÌ			MARTEDÌ		
	sala 1 sopra	sala 2 sotto	sala 3 sotto	sala 1 sopra	sala 2 sotto	sala 3 sotto
8.30-9.00	Ginnastica					
9.00-9.30	Dolce Daniela			Pilates		
9.30-10.00	Ginnastica			Zaira		
10.00-10.30	Dolce Daniela			Boogie		
10.30-11.00	Pa Tuan Chin -	Ginnastica		Woogie		
11.00-11.30	Qi Gong	con il		Marcello	Danzaterapia	
11.30-12.00	Paolo	fisioterapista		Balli sociali e	Giulia	
12.00-12.30	Qi Gong - Tai			di Gruppo		
12.30-13.00	Chi Paolo			Marcello		
12.30-13.00	Yoga con Jain					
13.00-13.30		Workout Zaira		aerobica balli		
13.30-14.00				di gruppo		
14.00-14.30				Marcello		
14.30-15.00						Arteterapia
15.00-15.30						Federica
15.30-16.00						
16.00-16.30			Calze di lana	Ginnastica		Conversazione
16.30-17.00		Danza Con	ai ferri Nella	dolce		in spagnolo Eddy
17.00-17.30	Stretching	Me 18-36		Zaira		
17.30-18.00	Meridiani	mesi Giulia	Davide legge			
18.00-18.30	Jessica	Total Body	storie	Qi Gong - Tai	Nonni e Bimbi	Pillole di
18.30-19.00		Zaira	Arte crea	Chi Bruno	con Zaira	serenità
19.00-19.30	Kung Fu Pippo	Pilates	Bijoux Irene		YOGA	Enza
19.30-20.00		Zaira		Pilates	Manuela	
20.00-20.30	Difesa			Consapevole		
20.30-21.00	Personale			Daniela		
21.00-21.30	Luca A.			Workout Zaira		
21.30-22.00	Ballo Liscio					
22.00-22.30	Movimento in					
	musica			Danze		
	Angela			Occitane -		
				Balli Folk		
				Giulia		

	MERCOLEDì			GIOVEDì		
	sala 1 sopra	sala 2 sotto	sala 3 sotto	sala 1 sopra	sala 2 sotto	sala 3 sotto
8.30-9.00				Ginnastica Dolce Daniela	Yoga del Risveglio Manuela	
9.00-9.30						
9.30-10.00				Ginnastica Dolce Daniela	Mantra Yoga Jain	
10.00-10.30	Pa Tuan Chin - Qi Gong Paolo	Ginnastica con il fisioterapista				
10.30-11.00						
11.00-11.30	Qi Gong - Tai Chi Paolo		Conversazion e in Inglese Letitia			
11.30-12.00						
12.00-12.30						
12.30-13.00						
13.00-13.30				Pilates Consapevole Daniela		
13.30-14.00						
14.00-14.30						
14.30-15.00						
15.00-15.30			Aiuto con il cellulare			
15.30-16.00						
16.00-16.30	Hip hop			Ginnastica dolce Zaira		
16.30-17.00			Bridge Ida			
17.00-17.30	Power Pilates Zaira			Pilates Zaira		
17.30-18.00					YOGA Sciamanico Manuela	Conversazion e in Inglese Letitia Maglia creativa Dani e Justine
18.00-18.30	Danza Orientale con Alice	Oltre la Postura Michela		Workout Zaira		
18.30-19.00			Cantiamo insieme Roberta Meditazione Bruna			
19.00-19.30						
19.30-20.00		Yoga con Jain				
20.00-20.30		Mantra Yoga con Jain		Pa Tuan Chin - Qi Gong Paolo	Vinyasa Yoga Paola	
20.30-21.00			Laboratorio Filosofico Gabriele			
21.00-21.30				Qi Gong - Tai Chi Paolo		
21.30-22.00						
22.00-22.30						

	VENERDÌ			SABATO		DOMENICA
	sala 1 sopra	sala 2 sotto	sala 3 sotto	sala 1 sopra	sala 3 sotto	sala 1 sopra
8.30-9.00						
9.00-9.30				Pilates Consapevole Daniela		
9.30-10.00						
10.00-10.30				Yoga Jain	Pillole di serenità Enza	
10.30-11.00						
11.00-11.30						
11.30-12.00						
12.00-12.30						
12.30-13.00						
13.00-13.30	Total Body Zaira					
13.30-14.00						
14.00-14.30						
14.30-15.00						
15.00-15.30						Balli sociali e di Gruppo Marcello
15.30-16.00						
16.00-16.30	Ballo Liscio Movimento in Musica Angela					
16.30-17.00						
17.00-17.30			Uncinetto Bina			
17.30-18.00	Karate Luca					
18.00-18.30			Conversazione in Tedesco Bina			
18.30-19.00	Difesa Personale Luca A.	Kundalini Yoga Enrica				
19.00-19.30						
19.30-20.00	Balli di gruppo Marcello	Workout Jain				
20.00-20.30						
20.30-21.00	Boogie Woogie Marcello					
21.00-21.30						
21.30-22.00						
22.00-22.30						