

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

	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					Filosofia indiana Jain		
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		
18.00-18.30	Danza Orientale con Alice	Oltre la Postura Michela	Cantiamo insieme Roberta				
18.30-19.00			Workout Zaira			Maglia creativa Dani e Justine	
19.00-19.30							Meditazione Bruna
19.30-20.00							
20.00-20.30		Mantra Yoga con Jain	Pa Tuan Chin - Qi Gong Paolo	Vinyasa Yoga Paola			
20.30-21.00							
21.00-21.30			Laboratorio Filosofico Gabriele	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						