

	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	ZUMBA Priscila				
9.00-9.30					PILATES Zaira	
9.30-10.00	GINNASTICA DOLCE Daniela					
10.00-10.30				BOOGIE WOOGIE Marcello		AIUTO CON IL CELLULARE Monica
10.30-11.00	PA TUAN CHIN QI GONG Paolo	GINNASTICA CON IL FISIOTERAPISTA AFA ASL Michele	CONVERSAZIONE IN SPAGNOLO Priscila	BALLI SOCIALI E DI GRUPPO Marcello	DANZATERAPIA Giulia	
11.00-11.30						
11.30-12.00	QI GONG - TAI CHI Paolo		CANTIAMO INSIEME Priscila			
12.00-12.30						
12.30-13.00	YOGA CON Jain					
13.00-13.30		WORKOUT Zaira	CANTIAMO INSIEME Priscila	ZUMBA Priscila		
13.30-14.00						
14.00-14.30	OVER 65 TAI CHI Paolo					
14.30-15.00						ARTETERAPIA Federica
15.00-15.30			CONVERSAZIONE IN SPAGNOLO Priscila			
15.30-16.00						
16.00-16.30				GINNASTICA DOLCE Zaira		CONVERSAZIONE IN SPAGNOLO Eddy
16.30-17.00						
17.00-17.30	STRETCHING MERIDIANI Jessica	TOTAL BODY Zaira	CONVERSAZIONE IN FRANCESE Christelle	QI GONG - TAI CHI Bruno	NONNI E BIMBI CON Zaira	CONVERSAZIONE IN INGLESE Letitia
17.30-18.00			ARTE CREATIVA PER BIJOUX Irene			
18.00-18.30						
18.30-19.00	KARATE Luca	PILATES Zaira	CANTIAMO INSIEME Priscila	PILATES CONSAPEVOLE Daniela		
19.00-19.30						
19.30-20.00	DIFESA PERSONALE Luca A.	MEDITAZIONE Federica		WORKOUT Zaira	BALLI CARAIBICI Enrico e Daniela	
20.00-20.30						
20.30-21.00	BALLO LISCIO E BALLI DI GRUPPO Angela			DANZE OCCITANE - BALLI FOLK Giulia		COMUNICAZIONE EFFICACE Barbara
21.00-21.30						
21.30-22.00						
22.00-22.30						

	MERCLEDÌ			GIOVEDÌ		
	sala 1 sopra	sala 2 sotto	sala 3 sotto	sala 1 sopra	sala 2 sotto	sala 3 sotto
8.30-9.00	ZUMBA Priscila			GINNASTICA DOLCE Daniela	YOGA DEL RISVEGLIO Manuela	
9.00-9.30		RINFORZO DEL PIEDE Patrizia				
9.30-10.00				GINNASTICA DOLCE Daniela	MANTRA YOGA Jain	
10.00-10.30	PA TUAN CHIN - QI GONG Paolo	GINNASTICA CON IL FISIOTERAPISTA AFA ASL Michele				
10.30-11.00					L'ARTE DELLE EMOZIONI Priscila	
11.00-11.30	QI GONG - TAI CHI Paolo		PILLOLE DI SERENITA' Elisa	L'ARTE DELLA FEMMINILITA' Priscila		
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			AIUTO CON IL CELLULARE Monica			
14.30-15.00						
15.00-15.30			OVER 65 BRIDGE Ida			
15.30-16.00						
16.00-16.30				OVER 65 GINNASTICA POSTURALE		
16.30-17.00			BRIDGE Ida			
17.00-17.30	OLTRE LA POSTURA Michela				PILATES Zaira	YOGA SCIAMANICO Manuela
17.30-18.00						
18.00-18.30	OLTRE LA POSTURA Michela	DANZA ORIENTALE CON Alice	LABORATORIO FILOSOFICO Federica	WORKOUT Zaira	STRETCHING CONSAPEVOLE Enrica	MAGLIA CREATIVA Dani e Justine
18.30-19.00						
19.00-19.30	L'ARTE DELLE EMOZIONI Priscila	YOGA CON Jain				
19.30-20.00						
20.00-20.30	L'ARTE DELLA FEMMINILITA' Priscila	MANTRA YOGA Jain		PA TUAN CHIN - QI GONG Paolo	BALLI CARAIBICI Enrico e Daniela	CONVERSAZIONE IN SPAGNOLO Priscila
20.30-21.00						
21.00-21.30				QI GONG - TAI CHI Paolo		A COME AUTOSTIMA Barbara
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 CON Jain	PILLOLE DI SERENITA' Enza	
10.30-11.00						
11.00-11.30				FILOSOFIA INDIANA Jain		
11.30-12.00						
12.00-12.30						
12.30-13.00						
13.00-13.30	ZUMBA Priscila					
13.30-14.00						
14.00-14.30						
14.30-15.00						
15.00-15.30						OVER 65 BALLI SOCIALI E DI GRUPPO Marcello
15.30-16.00						
16.00-16.30	BALLO LISCIO E BALLI DI GRUPPO 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					
20.00-20.30						
20.30-21.00	BOOGIE WOOGIE Marcello					
21.00-21.30						
21.30-22.00						
22.00-22.30						