

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
7.00 - 8.00		7.15 meditazione della presenza*			
9.00 - 10.00	8.25 - 9.15 postura e benessere	9.00 - 9.50 fisio yoga*	8.25-9.15/9.20-10.10 postural tone	9.00 - 9.50 postura e benessere	9.00 - 9.50 postural tone
10.00 - 11.00	9.30 - 10.20 gym tonic		10.20 - 11.10 pilates flex	10.00 - 11.10 hatha yoga*	10.00 - 10.50 gym tonic
11.00 - 12.00				11.15 meditazione della presenza*	
14.00 - 15.00		14.30 - 15.20 gym tonic			
15.00 - 16.00	14.30 - 15.20 ginnastica dolce				
16.00 - 17.00					16.45 - 17.35 gym tonic
17.00 - 18.00	17.15 - 18.05 step coreografico	17.45 - 18.55 hatha yoga*		17.45 - 18.15 step base	17.45 - 18.35 pilates flex
18.00 - 19.00	18.15 - 19.05 full body	19.15 - 20.25 hatha yoga*		18.15 - 19.05 full body	
19.00 - 20.00	19.15 - 20.05 pilates	out cross training	19.15 - 20.05 functional training	19.15 - 20.05 pilates flex	
	out cross training			out cross training	
20.00 - 21.00		20.30 percorso di yoga*		20.10 - 21.00 pilates flex	

* corso extra