

Planning anno 2025-2026

YOGA - PILATES - DIFESA PERSONALE
possibilità di lezioni personali e domiciliari su richiesta

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

12:45 yoga in
pausa pranzo

15 - yoga
senior

mezz'ora
18:30 -
meditazione

19 - ashtanga
stress free

19:15 pilates
matwork

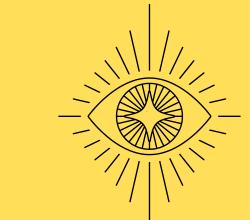
20 - difesa
personale

19 -
yin yoga

12:30 pilates
matwork

19:00 -
yogāsana

10 - ashtanga
stress free



ATTENTI
AGLI
EVENTI