

Planning anno 2025-2026

YOGA – PILATES – DIFESA PERSONALE
possibilità di lezioni personal e domiciliari su richiesta

LUNEDÌ

12:45 yoga in
pausa pranzo

15 – yoga
senior

18:30 ^{mezz'ora} –
meditazione

19 – ashtanga
stress free

19:15 pilates
matwork

MARTEDÌ

20 – difesa
personale

MERCOLEDÌ

19 –
yin yoga

GIOVEDÌ

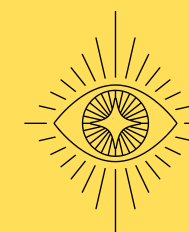
12:30 pilates
matwork

VENERDÌ

19:00 –
yogāsana

SABATO

10 – ashtanga
stress free



ATTENTI
AGLI
EVENTI