

# Planning anno 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

14:30 -  
yoga senior

18:30 -  
mezz'ora  
meditazione

19 - ashtanga  
stress free

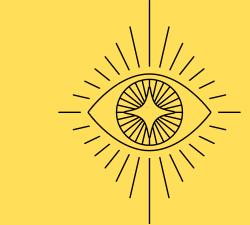
19 - Guidata  
primo lunedì  
del mese

19:00 - <sup>online</sup>  
yin yang yoga

20:30 - difesa  
personale

19:00 - <sup>online</sup>  
yoga

10-ashtanga  
stress free



ATTENTI  
AGLI  
EVENTI