

Planning anno 2026

YOGA – PILATES – DIFESA PERSONALE
possibilità di lezioni personal 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

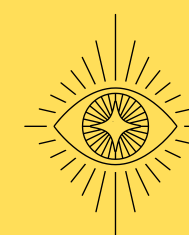
19 – Guida
primo lunedì
del mese

19:00^{online} –
yin yang yoga

20:30 – difesa
personale

19:00^{online} –
yogāsana

10-ashtanga
stress free



ATTENTI
AGLI
EVENTI