



SALA VERDE

# Corsi Settimanali



## Lunedì

**10.30-11.30**  
Ginnastica  
posturale  
*Gaia*

**12.45-13.30**  
Benessere in  
pausa pranzo  
*Laura*

**19.10-20.10**  
Power Pilates  
*Cristina*

## Martedì

**09.00-10.00**  
Ginnastica  
Posturale  
*Barbara*

**17.30-19.15**  
Wushu bimbi  
*Sara*

**19.15-20.15**  
Yoga Flow  
*Gaia*

**20.30-22.30**  
Mindfulness  
*Shreya Paola*

## Mercoledì

**06.30-07.45**  
Akhanda Hatha  
Yoga  
*Prana Devi*

**10.30-11.30**  
Pilates posturale  
*Cristina*

**13.00-13.45**  
Power Pilates  
*Cristina*

**19.10-20.10**  
Mat Pilates  
*Cristina*

**20.15-21.45**  
Hatha Yoga  
*Donata*

## Giovedì

**10.30-11.30**  
Ginnastica  
posturale  
*Gaia*

**13.15-14.30**  
Yoga Nidra  
*Prana Devi*

**17.30-19.15**  
Wushu bimbi  
*Sara*

**19.45-20.45**  
Functional  
Stretching  
*Tais*

**20.45-21.45**  
Frame up Strip  
*Tais*

## Venerdì

**09.15-10.15**  
Yoga  
Sciamanico  
*Barbara*

**10.30-11.30**  
Taiji e qi gong  
*Antonio*

**18.30-19.30**  
Yoga  
Sciamanico  
*Barbara*

## Sabato

**8.30-10.00**  
Camminata  
consapevole  
e respiro  
*Laura*

**10.00-11.30**  
Attivazioni  
bioenergetiche  
*Laura*



per Corsi  
Distici

