SALA PRATICHE

Corsi Settimanali

Lunedì

7.00-8.00
Risveglio energetico
Laura

12.45-13.30
Benessere in pausa pranzo
Laura

18.30-19.30
Pilates

19.45-21.15
Hatha Yoga
Donata

Martedì

10.15-11.30
Meditazione
Valentina

13.40-14.30
Pilates
Elisa

16.30-18.30
Taiji e Qi gong
Antonio

19.00-20.00
Hatha Yoga
Elisa

Mercoledì

7.00-8.00
Risveglio energetico
Laura

12.45-13.30
Benessere in pausa pranzo
Laura

18.30-19.30
Pilates

19.45-21.15
Yin Yoga
Yoga Nidra
Donata

Giovedì

10.00-11.00
Yoga dolce
Donata

13.40-14.30
Pilates
Elisa

18.30-19.30
Ginnastica posturale
Saverio

19.30-20.30
Functional Stretching
Tais

Venerdì

10.30-11.30
Taiji e Qi gong
Antonio

18:30-19:45
Yoga Sciamanico
Barbara

Sabato

9.00-10.30
Camminata consapevole
Laura

Nel fine settimana ospitiamo formazioni ed eventi olistici

per Corsi Olistici