

# Percorsi di Educazione al Benessere

*dal 16 settembre*

## LUNEDI'

ore 6.30 - **Yoga Dinamico**  
(attività pre lavoro di 45')  
ore 18.45 - **Amache Adulti**  
ore 19.45 - **Yoga Dinamico**  
ore 20 - **Pilates**  
ore 20 - **Danza del ventre**

## MARTEDI'

ore 8.30 - **Pilates**  
ore 9.30 - **Amache Adulti**  
ore 17.30 - **Clinical Pilates**  
ore 18 - **Kundalini Yoga**  
ore 18.30 - **Pilates**  
ore 20 - **Hatha Yoga**

## MERCOLEDI'

ore 6.30 - **Yoga Dinamico**  
(attività pre lavoro di 45')  
ore 16 - **Body Flying Kids**  
ore 17 - **Body Flying Kids**  
ore 17.30 - **Yin Yoga**  
ore 18.30 - **Pilates**  
ore 18.30 - **Posturale Tai Chi Base**  
ore 19.30 - **Amache Adulti**  
ore 20.15 - **Posturale Tai Chi Avanzato**

## GIOVEDI'

ore 16.15 - **Psicomotricità  
Relazionale di Gruppo**  
ore 18 - **Yin Yoga**  
ore 18.30 - **Meditazione**  
ore 20 - **Vinyasa Flow Yoga**  
ore 20.30 - **Percorso Spagnolo madrelingua**  
(in programma percorso studenti)

## VENERDI'

ore 17.30 - **Clinical Pilates**  
ore 18.30 - **Pilates**  
ore 19.30 - **Amache Adulti**

*Nuova Apertura*

*FisiOlos*   
*Reformer*



393 9788579

345 1140740