

SPAZIAN-DO ASD

ORARIO 2018/2019 DA SETTEMBRE - I CORSI SARANNO ATTIVATI CON UN MINIMO DI PARTECIPANTI

	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'
		9.00 - 10.00	PILATES			9.00 - 10.00	PILATES		
10.00 - 10.45	TONIF.FUNZ.	10.20 - 11.30	YOGA GESTANTI	10.00 - 11.00	PAVIM PELVICO	10.15 - 11.00	TONIF.FUNZ.		
11.00 - 12.00	BACK SCHOOL	11.30- 12.30		11.00 -12.30	HATHA YOGA	11.00 - 12.00	BACK SCHOOL		
13.00 - 14.00									VALUTAZIONI di BIOMECCANICA
14.30 - 15.15	PILATES CON TRX			14.30 - 15.30	PIL. BALANCE BALL				
15.30 - 16.15	TONIF. FIT BALL			15.30 - 16.15	PILATES CON TRX				WORKSHOPS,
16.30 - 17.20	TONIF. E STRETCH.			16.30 - 17.15	TONIF.FUNZ.				INCONTRI e Approfondimenti
18.00 - 19.00	PILATES	17.30 - 18.30	BACK SCHOOL	18.00 - 19.30	VINYASA YOGA	17.30 - 18.30	BACK SCHOOL		
19.00 - 20.30	VINYASA YOGA	18.30 - 20.00	HATHA YOGA	19.30 - 21.00	VINYASA YOGA	18.40 - 19.50	YOGA GESTANTI		
20.30 - 21.30		20.00 - 21.00	TRX			20.00 - 21.30	HATHA YOGA		