



ORARIO

ISTRUTTORE

TIPO DI ATTIVITÀ

<b>09.30</b>	 <b>Clara Marino</b>	Risveglio Muscolare
<b>10.15</b>	 <b>Valentina Albero</b>	Ashtanga Yoga
<b>11.00</b>	 <b>Rosy Filici</b>	Pilates Classico
<b>11.45</b>	 <b>Celeste Pandolfini</b>	Anukalana® Yoga
<b>12.30</b>	 <b>Francesco Leoci</b>	Bagno Sonoro con campane tibetane, gong e campana di cristallo
<b>13.15</b>	 <b>Mahi</b>	Yoga
<b>14.00</b>	 <b>Mary Bejan</b>	Ginnastica Posturale
<b>14.45</b>	 <b>Luisa Bonfante</b>	YI QUAN (ginnastica taoista dinamica composta da meditazione e pratica energetica)
<b>15.30</b>	 <b>Katia Gabutti</b>	Pilates Matwork
<b>16.15</b>	 <b>Cristina Cargnino</b>	I 5 riti tibetani, la pratica dell'eterna giovinezza
<b>17.00</b>	 <b>Stefano Magnetto</b>	Circuit Training a corpo libero
<b>17.45</b>	 <b>Beatrice Cappai</b>	Pilates Dinamico
<b>18.30</b>	 <b>Pia Lauritano</b>	Yoga della Risata