

Calendario lezioni dicembre 2022

Dal 1 al 31 dicembre					
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	06:45 - 7:30 YIN YOGA e MEDITAZIONE		06:45 - 07:15 YOGA THERAPY		
9:00 - 09:45 KMS	9:00 - 09:45 BODY CONDITIONING	9:00 - 09:45 KMS	08:45 - 09:30 school: CONTROLOGY ADVANCE. (l'essenza del Pilates)	09:00 - 09:45 FLEXY	8:45 - 09:30 VINYASA YOGA FLOW
10:00 - 10:45 FeetUp Yoga	10:00 - 10:45 school: CONTROLOGY ADVANCE (l'essenza del Pilates)	10:00 - 10:45 RESPIRO E MEDITAZIONE ANTISTRESS		10:00 - 10:45 PILATES BARRE	
		13:00 - 13:30 GLUTEI AL TOP			
18:00 18:45 school: CONTROLOGY (l'essenza del Pilates)	18:00 - 18:45 FLEXY	17:30 18:15 (AUDIOCORSO) MINDUL MIND E IL MONDO INVISIBILE	18:15 - 19:00 BODY CONDITIONING	18.15-18:45 GLUTEI AL TOP	
19:00 - 19:45 BODY CONDITIONING	19:00 - 19:45 PILATES BARRE	18:45- 19:30 VINYASA YOGA FLOW		19:00-19:45 school: CONTROLOGY (l'essenza del Pilates)	

ATTENZIONE

Nei giorni 24, 25 e 26 le lezioni NON saranno in diretta;
saranno comunque prenotabili e disponibili nella sezione video
dopo 30 minuti dall'orario di inizio indicato in calendario.