

Calendario lezioni gennaio 2023

Dal 1 al 31 gennaio					
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
			06:45 - 7:30 YIN YOGA e MEDITAZIONE		
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		13:00 - 13:30 YOGA THERAPY	
17:30 18:15 school: CONTROLOGY (l'essenza del Pilates)	17:30 18:15 FLEXY	17:30 18:15 (AUDIOCORSO) MINDUL MIND E IL MONDO INVISIBILE	18:15 - 19:00 BODY CONDITIONING	17:30 18:00 GLUTEI AL TOP	
18:30 - 19:15 BODY CONDITIONING	18:30 - 19:15 PILATES BARRE	18:30 - 19:15 VINYASA YOGA FLOW		18:15 - 19:00 school: CONTROLOGY (l'essenza del Pilates)	

ATTENZIONE

Venerdì 6 gennaio le lezioni NON saranno in diretta;
saranno comunque prenotabili e disponibili nella sezione video
dopo 30 minuti dall'orario di inizio indicato in calendario.