

CORSI BENESSERE ADULTI

pilates, yoga, ginnastica, aerea, classico, teatro

PILATES inizio corsi 15 settembre

Matteo Savoia

- **Martedì** 18.50 – 19.50
- **Martedì** 20.00 -21.00
- **Giovedì** 18.50 – 19.50
- **Giovedì** 20.00 -21.00

YOGA inizio corsi 14 settembre

HATHA – Licia Baraldi

- **Mercoledì** 18.30 – 19.30
- **Venerdì** 19.30 – 20.30

VINYASA – Diana Mazzoni

- **Lunedì** 19.15 – 20.15
- **Mercoledì** 19.45 – 20.45

POSTURALE - Licia Baraldi

- **Mercoledì** 13.10 – 14.10
- **Venerdì** 13.10 – 14.10

YIN YOGA – Diana Mazzoni

- **Lunedì** 20.30 – 21.30

KUNDALINI – Licia Baraldi (tre sabati al mese)

- **Sabato** 8.00 – 9.30

YOGA DOLCE AL MATTINO – Diana Mazzoni

- **Martedì** 7.00 – 8.00
- **Giovedì** 7.00 – 8.00

MEDITAZIONE Kundalini – Licia Baraldi (un martedì al mese)

- **Martedì** 19.10 – 19.55

GINNASTICA DI MANTENIMENTO inizio corsi 6 ottobre

Alice Superbi

- **Martedì** 20.00 – 21.00
- **Giovedì** 20.00 – 21.00

DANZA E CERCHIO AEREO inizio corsi 16 settembre

Genny Tassi

- **Mercoledì** 19.00 – 20.00
- **Giovedì** 19.00 – 20.00

DANZA CLASSICA inizio corsi 14 settembre

Samanta Tonolini

- **Lunedì** 19.30 – 20.30

TEATRO inizio corsi 14 settembre

Gianluca Galletti

- **Lunedì** 20.45 – 22.15