Orario palestra 2025/2026 e corsi on line

LUNEDI	MARTDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SAB./DOMENICA
	9.00 Posturale (Francesca)	9.00	9.00 Posturale feldenk (Francesca) ***Anche on line***	9.00 Pilates (Mariella) ***Anche on line***	
10.00 Pilates (Mariella) ***Anche on line***	10.00 Posturale (Francesca)	10.00-11.30 TAI QI QUAN (Annika)	10.00 Posturale Feldenk (Francesca) ***Anche on line***	10.00 Pilates (Mariella) ***Anche on line***	
11.00-12:20 Tai Qi Quan (Annika)	11.15 Pancafit (Francesca)		11.15 Pancafit (Francesca)		
12.00	12.00	12.00	12.00	12.00	
	14.30 Pilates (Mariella) ***Anche on line***			14.30 Pilates (Mariella) ***Anche On line***	
15.30 Pilates (Mariella) ***Anche on line***		15.00		15.30 Pilates (Mariella) ***Anche On line***	
  17.00 Danza Adulti e stretching (Mariella)	17.00 Ginnastica ritmica adulti (Francesca) **Oppure** **Posturale con** **massaggio**	16.30-17.50 Musicoterapia Integrata (Raffaele)	17.00 Ginnastica ritmica adulti (Francesca) **Oppure** **Posturale con** **massaggio**	16.30 17.00 Danza Adulti e Stretching (Mariella)	
18.30 -19.30 Yoga schiena (Giovanna)	18.00 Pancafit (Francesca)	18.00 Potenziamento (Francesca) ***Anche on line***	18.00 Pancafit (Francesca)	18.00-19.20 Tai Qi Quan (Annika)	
	19.00 Posturale (Francesca)	19.10 Meditazione in theta (Francesca)	19.00 Posturale Feldenk (Francesca) ***Anche on line***		
19.30-21.00 Yoga dinamico (Giovanna)	20.00 Power Pilates (Giovanna)		20.00 Power Pilates (Giovanna)		