

# ORARIO SETTIMANALE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9:30 - 10:30 HARMONY STRETCH	10:15 - 11:15 POSTURALE	LEZIONI INDIVIDUALI SU PRENOTAZIONE	10:15 - 11:15 POSTURE DELLA SALUTE (QI GONG)	9:30 - 10:30 HARMONY STRETCH
10:30 - 11:30 HARMONY STRETCH	11:30 - 12:30 POSTURALE	10:30 - 11:30 PILATNESS	11:30 - 12:30 POSTURALE	10:30 - 11:30 HARMONY STRETCH
13:30 - 14:30 POSTURALE	13:30 - 14:30 PILATES	13:30 - 14:30 TAI CHI	13:30 - 14:30 YOGA	13:30 - 14:30 POSTURALE
LEZIONI INDIVIDUALI SU PRENOTAZIONE	LEZIONI INDIVIDUALI SU PRENOTAZIONE	LEZIONI INDIVIDUALI SU PRENOTAZIONE	LEZIONI INDIVIDUALI SU PRENOTAZIONE	15:00 - 16:00 WING CHUN
18:00 - 19:00 TAI CHI	18:00 - 19:00 PILATNESS	18:00 - 19:00 POSTURALE	18:00 - 19:00 HARMONY STRETCH	LEZIONI INDIVIDUALI SU PRENOTAZIONE
19:00 - 20:00 HARMONY STRETCH	19:00 - 20:00 PILATNESS	19:00 - 20:00 HATHA YOGA	19:00 - 20:00 HARMONY STRETCH	19:00 - 20:00 HATHA YOGA AVANZATO
POI ART ACADEMY	20:00 - 21:15 TAI CHI	POI ART ACADEMY	SEMINARI E MEDITAZIONI	SEMINARI E MEDITAZIONI

TAI CHI - QI GONG  
WING CHUN - POSTURALE

Marco Maci 328 1512391  
marcomaci77@yahoo.it

GINNASTICA POSTURALE  
PILATES - YOGA POSTURALE

Vanessa Tiburzi 346 3114952  
aletheia.benessere@gmail.com

HATHA YOGA

Sabrina Basile 338 2075394

HARMONY STRETCH  
PILATNESS

Ursula Wolska 338 8475751  
uwolska@yahoo.it