**LEZIONI DI GRUPPO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNEDI** | **MARTEDI** | **MERCOLEDI** | **GIOVEDI** | **VENERDI** | **SABATO** |
| **GINNASTICA**  **POSTURALE**  **(9.15 - 10.30)** |  | **GINNASTICA**  **POSTURALE**  **(9.15 - 10.30)** |  | **GINNASTICA**  **POSTURALE**  **(9.15 - 10.30)** |  |
|  | **YOGA**  **POSTURALE**  **(10.00-11.15)** |  | **YOGA**  **POSTURALE**  **(10.00-11.15)** | **YOGA IN GRAVIDANZA**  **(11.00-12.00)** | **HATHA YOGA**  **(10.00-11.30)** |
| **PILATE AEREO**  **(12.00-13.00)** |  | **PILATE AEREO**  **(12.00-13.00)** |  | **STRECHING TOTAL BODY**  **(12.00-13.00)** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **(18.00-19.00)** | **GINNASTICA**  **POSTURALE**  **(17.30-18.45)** | **(18.00-19.00)** | **DANZA**  **AEREA**  **(17.45-19.00)** | **GINNASTICA**  **POSTURALE**  **(17.30-18.45)** |  |
| **TWERK**  **(19.30-20.45)** | **HATHA YOGA**  **(19.00-20-30)** | **(19.30-20.45)** | **HATHA YOGA**  **(19.00-20-30)** | **(19.00-20-30)** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **TERAPIE INDIVIDUALI** |  | **OSTEOPATIA** |  | **PSICO**  **MOTIRCITA’** |  |
|  | **GINNASTICA POSTURALE** |  | **RIAB.NE PAV.PELVICO** |  | **NUTRIZIONE** |
| **FISIOTERAPIA** |  | **PSICOLOGIA** |  | **GINNASTICA IPOPRESSIVA** |  |
|  |  |  |  |  |  |

**LABORATORI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNEDI** | **MARTEDI** | **MERCOLEDI** | **GIOVEDI** | **VENERDI** | **SABATO** |
|  |  | **GRUPPO CHITARRA**  **MAX 3 PERS.**  **(16.30-17.30)** |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **CORO**  **(16.00-17.30)** |
|  |  |  | **GRUPPO BIO**  **ENERGETICA**  **(16.00-17.00)** |  |  |
| **TEATRO ADULTI**  **(18.00-19.00)** |  | **LABORATORIO PERCUSSIONI**  **(19.00-20.00)** |  | **LABORATORIO MUSICHIAMO**  **(18.00-19.00)** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **LEZIONI INDIVIDUALI** |  |  |  |  |  |
|  | **CHITARRA** |  | **PERCUSSIONI** |  | **CANTO** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**2023/2024**

**\*Tessera associativa annuale 10 €**