**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 €**