

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---|---|---|--|---|
| 10.00/11.00 Ginnastica POSTURALE <i>(c/o Teatro IF)</i> | 9.30/10.30 GINNASTICA DOLCE Protocollo Giovinezza / III età <i>(c/o Teatro IF)</i> | 10.00/11.00 Ginnastica POSTURALE <i>(c/o Teatro IF)</i> | 9.30/10.30 GINNASTICA DOLCE Protocollo Giovinezza / III età <i>(c/o Teatro IF)</i> | <p>Lezioni individuali PERSONAL TRAINING in sede o a domicilio (su appuntamento)</p> |
| 11.00/12.00 PILATES <i>(c/o Teatro IF)</i> | 10.30/11.30 HATHA YOGA <i>(c/o Teatro IF)</i> | 11.00/12.00 PILATES <i>(c/o Teatro IF)</i> | 10.30/11.30 HATHA YOGA <i>(c/o Teatro IF)</i> | |
| 11.30/12.30 VISO YOGA-GYM <i>(c/o Centro Soc. Talenti)</i> | 11.30/12.30 SLIM DANCE <i>(c/o Teatro IF)</i> | | 11.30/12.30 SLIM DANCE <i>(c/o Teatro IF)</i> | |
| 16.00/17.00 VIDEO DANCE <i>(c/o Teatro IF)</i> | | 17.00/18.00 VIDEO DANCE <i>(c/o Sala Teatro IF)</i> | | |
| 18.00/19.00 PILATES <i>(c/o Teatro IF)</i> | | 18.00/19.00 PILATES <i>(c/o Teatro IF)</i> | 18.00/19.00 VINYASA YOGA FLOW <i>(c/o Casale di San Basilio)</i> | |
| 19.00/20.15 HATHA YOGA <i>(c/o Teatro IF)</i> | 19.30/20.30 PILATES <i>(c/o Casale di San Basilio)</i> | 19.00/20.15 HATHA YOGA <i>(c/o Teatro IF)</i> | 19.30/20.30 PILATES <i>(c/o Casale di San Basilio)</i> | |
| | 20.30/21.30 TANGO ARGENTINO Principianti Liv.2 e Intermedi <i>(c/o Casale di San Basilio)</i> | 20.30/21.30 TANGO ARGENTINO Principianti - Primi Passi <i>(c/o Teatro IF)</i> | | |
| | 21.30/22.45 TANGO ARGENTINO Avanzati <i>(c/o Casale di San Basilio)</i> | | | |