



# ORARIO CORSI 2023/2024

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
SALA VIOLA	SALA VERDE	SALA VIOLA	SALA VERDE	SALA VIOLA	SALA VERDE	SALA VIOLA	SALA VERDE	SALA VIOLA	SALA VERDE	SALA VIOLA	SALA VERDE
		<b>7.30</b> Posturale		<b>7.30</b> Posturale	<b>6.45</b> Cross training						
			<b>9.00</b> Antalgica				<b>9.00</b> Antalgica			<b>9.00</b> Posturale	
	<b>10.00</b> Funzionale	<b>10.00</b> Ginnastica in gravidanza		<b>10.00</b> Posturale		<b>10.00</b> Over 80	<b>10.00</b> Funzionale		<b>10.00</b> Funzionale		<b>10.00</b> Funzionale
<b>11.00</b> Posturale		<b>10.45</b> Vinyasa	<b>11.00</b> Posturale		<b>11.00</b> Funzionale	<b>11.00</b> Riabilitazione cardiaca		<b>11.00</b> Posturale			<b>11.00</b> Danzaterapia bambini 3-5 anni
<b>12.45</b> Posturale PLUS	<b>12.15</b> The Mission	<b>12.15</b> Yoga stretch	<b>12.30</b> Funzionale			<b>12.30</b> Posturale PLUS		<b>12.30</b> Posturale			
	<b>13.05</b> The Mission	<b>13.30</b> Yin Yoga	<b>13.30</b> Posturale	<b>13.15</b> Posturale			<b>13.15</b> Funzionale		<b>13.15</b> Funzionale		
						<b>15.30</b> Posturale					
			<b>16.30</b> Posturale young				<b>16.30</b> Posturale young				
	<b>17.05</b> The Mission	<b>17.15</b> Vin + Yin Yoga	<b>17.30</b> Posturale stretching	<b>17.30</b> Posturale	<b>17.30</b> Posturale young	<b>17.30</b> Posturale	<b>17.30</b> Funzionale	<b>17.15</b> Ipopressiva			
<b>18.30</b> Posturale	<b>18.05</b> The Mission	<b>18.15</b> Vinyasa	<b>18.30</b> Funzionale	<b>18.30</b> Posturale	<b>18.30</b> Funzionale	<b>18.15</b> Ginnastica in gravidanza	<b>18.30</b> Cross training	<b>18.15</b> Posturale	<b>18.00</b> Danzaterapia		
<b>19.30</b> Posturale	<b>19.05</b> The Mission	<b>19.15</b> Power flow	<b>19.30</b> Cross training	<b>19.30</b> Posturale PLUS	<b>19.30</b> Funzionale	<b>19.15</b> Posturale pavimento pelvico	<b>19.30</b> Funzionale		<b>19.15</b> Danzaterapia		
	<b>20.05</b> Hit it				<b>20.30</b> Funzionale		<b>20.30</b> Cross training				

## DURATA LEZIONI

- The Mission, Yoga, Danzaterapia: 55 min
- Tutte le altre attività: 45 min