



discipline corporee Studio ACTION

via Prati 1/3 Ponte Ronca Zola Predosa

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
8,00-8,30					
8,30-9,00			tai chi chuan		
9,00-9,30		posturale BEN	8-9,30 Gabriele	yoga del risveglio BARBARA	
9,30-10,00					
10,00-10,30					
10,30-11,00					
11,00-11,30					
11,30-12,00					
12,00-12,30					
12,30-13,00					
13,00-13,30		pilates BEN	tai chi chuan 13-14 Gabriele	yoga degli Dei BARBARA	psicologia yoga LARA
13,30-14,00					
14,00-14,30				yoga in gravidanza BARBARA	
14,30-15,00					
15,00-15,30					
15,30-16,00					
16,00-16,30				danza creativa 16,45 -17,30	
16,30-17,00					
17,00-17,30		capoeira bimbi		danza propedeutica	yoga teenager

17,30-18,00		17-18		17,30-18,15	LARA
18,00-18,30	yoga desideri	videodance	yoga creativo		psicologia yoga
18,30-19,00	18,30-19 GIO'	18-19	18,15-19,15 LARA		18-19 LARA
19,00-19,30	yoga creativo	yoga desideri	yogACTION	yoga creativo	yoga nidra
19,30-20,00	GIO'	GIO'	19,15-20,15 LARA	19-20,15 TANIA	GIO'
20,00-20,30		yoga creativo	burlesque	zumba	capoeira
20,30-21,00	salsa	MONICA	20,30-22,00	20,30-21,30	20,00-21,30
21,00-21,30	20,30.21,30				
21,30-22,00					
22,00-22,30					
22,30-23,00					

sabato	domenica
yoga desideri GIO'	yoga creativo TANIA
	sequenza yoga TANIA
SCUOLA FORMAZIONE	
istruttori FORMAZIONE	
istruttori FORMAZIONE	
(sabati alterni)	
