Palinsesto Modena Corassori Sala Grande

In vigore dal 2 Settembre 2024 TONIFICAZIONE: lezione fitness con utilizzo di scarpe da ginnastica non utilizzate all'esterno PRENOTAZIONE: altamente raccomandata sulla piattaforma bookeo

LUNEDÌ

ORARIO	CORSO	LIV.	INSEGNANTE
09:00-10:00	YOGA DOLCE		NADIA
13:00-14:00	YOGA POSTURALE	BASE	NADIA
17:30-18:30	YOGA	BASE	ANTONIO
18:45-19:45	YOGA	BASE	FAUSTO
20:00-21:00	TONIFICAZIONE		FAUSTO

MARTEDÌ

ORARIO	CORSO	LIV.	INSEGNANTE
13:00-14:00	TONIFICAZIONE		FAUSTO
17:30-18:30	YOGA	1	ANTONIO
19:00-20:00	YOGA POSTURALE	BASE	SILVIA
20:15-21:15	TONIFICAZIONE		ADELE

MERCOLEDÌ

ORARIO	CORSO	LIV.	INSEGNANTE
13:00-14:00	YOGA	1	VERONICA
17:45-18:45	YOGA POSTURALE	BASE	NADIA
19:00-20:00	VINYASA YOGA	1	FAUSTO
20:10-21:10	YOGA	BASE	FAUSTO

GIOVEDÌ

ORARIO	CORSO	LIV.	INSEGNANTE
09:00-10:00	YOGA DOLCE		NADIA
13:00-14:00	YOGA	BASE	NADIA
17:30-18:30	YOGA	BASE	ANTONIO
18:45-19:45	YOGA	BASE	FAUSTO
20:00-21:00	TONIFICAZIONE		FAUSTO

VENERDÌ

ORARIO	CORSO	LIV.	INSEGNANTE
13:00-14:00	YOGA	UNICO	ANTONIO
18:30-19:30	VINYASA YOGA		SILVIA

SABATO

ORARIO	CORSO	LIV.	INSEGNANTE
10:00-11:00	YOGA	BASE	A ROTAZIONE
11:15-12:15	TONIFICAZIONE		A ROTAZIONE

DOMENICA

ORARIO	CORSO	LIV.	INSEGNANTE
10:30-11:30	YOGA	UNICO	A ROTAZIONE