narayana

Modena Corassori sala grande
ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – Metodica Yoga

VALIDO DAL: 26/10/2026

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:00	Dolce Nadia Zoboli			Dolce Nadia Zoboli			
10:00						Livello base Fausto Ragazzoni	Livello unico Fausto Ragazzoni
11:15						Vinyasa (dinamico) Avanzato (75 min) Fausto Ragazzoni	
13:00	Livello base Nadia Zoboli	Livello intermedio Fausto Ragazzoni	Cardio Pump Fitness Fausto Ragazzoni	Posturale Nadia Zoboli	Livello unico Antonio Verderami		
15:00				Ragazzi Chiara Corradi			
17:00					Bimbi Chiara Corradi		
17:30	Livello base Antonio Verderami	Posturale Nadia Zoboli	Livello intermedio Antonio Verderami	Livello base Antonio Verderami			
18:45	Livello base Fausto Ragazzoni	Vinyasa (dinamico) livello intermedio Fausto Ragazzoni	Total Body Workout Adele Barbieri	Livello base Fausto Ragazzoni	Vinyasa (dinamico) livello base Silvia Pagliarini		
19:00							Livello unico* Marco Barbieri
20:00	Cardio Pump Fitness Fausto Ragazzoni	Studio Asana Fausto Ragazzoni	Livello base Fausto Ragazzoni	Cardio Pump Fitness Fausto Ragazzoni	Stretch & Flex Silvia Pagliarini		

Gli orari possono subire variazioni senza preavviso. Prenotare la lezione (su WWW.NARAYANA.IT) per verificarne l'esistenza.

Attività riservate ai soci e tesserati. A.S.D. Narayana - C.F. 94128970368 - Affiliata UISP ed Iscritta al RASD