narayana

Modena Palazzo dello Sport

ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – Metodica Yoga

VALIDO DAL: 26/10/2026

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00				Livello base Rita Neri			
09:00	Livello base Nicoletta Borsari	Dolce Nicoletta Borsari	Livello unico Nicoletta Borsari	Livello base Rita Neri	Dolce Nicoletta Borsari	Livello unico Rita Neri	
10:00						Respirazione/meditazione Rita Neri	
10:15		Livello unico Rita Neri	Post Parto Rita Neri		Livello unico Rita Neri		
10:30	Livello Avanzato Marco Barbieri			Livello Avanzato Marco Barbieri			
10:45						Per lo sport Rita Neri	
13:00	Livello intermedio Marco Barbieri	Livello intermedio Antonio Verderami	Livello base Rita Neri	Livello intermedio Marco Barbieri	Livello base Rita Neri		
14:30			Livello unico Nicoletta Borsari		Vinyasa (dinamico) livello intermedio Nicoletta Borsari		
16:15	Dolce Nicoletta Borsari			Dolce Nicoletta Borsari			
17:30	Livello unico Nicoletta Borsari	Posturale Rita Neri		Livello unico Nicoletta Borsari	Posturale Rita Neri		
18:30			Livello Avanzato Marco Barbieri				
18:40	Vinyasa (dinamico) livello intermedio Rita Neri	Livello base Antonio Verderami		Livello intermedio Rita Neri	Livello base Antonio Verderami		
19:45			Livello base* Marco Barbieri				
19:50	Livello base Rita Neri	Livello intermedio Antonio Verderami		Livello base Rita Neri	Livello unico Antonio Verderami		

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