

KUNDALINIYOGA

LUN.	20	10.30-12.00 (Paola Z.)	17.45-19.15 (Pamela)	19.30-21.00 (Maria J e Kathrin)
MAR.	21		19.00-20.30 (Paola Z.)	20.45-21.45 (HATHA YOGA, Valentina)
MER.	22		19.30-21.00 (Paolo)	
GIO.	23		19.00-20.30 (Anna V)	20.30-22.00 (Anna V)
SAB.	25	11.00-12.15 (Massimo)		

MER. 22 18.00-19.30 (Paola F.) c/o palasport, p.le Olimpia

METODO REME - ELASTICITA' MUSCOLARE, MOBILITA' ARTICOLARE, movimento a corpo libero con palle di gomma

VEN.	24		15.00-17.00 (AnnaMaria)	20.00-22.00 (AnnaMaria)
------	----	--	-------------------------	-------------------------

YOGA IN GRAVIDANZA e POST-PARTUM

GIO.	23	10.30-12.30 (Paola Z.)		
------	----	------------------------	--	--

COSTELLAZIONI FAMILIARI

SAB.	25	09.30-11.00 (Monica)		
------	----	----------------------	--	--