

# Programma 2018 / 2019

Attività sportiva Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness BI001 registro CONI						
<b>ASHTANGA VINYASA YOGA</b>	8.45	10.00	Martedì	Venerdì	<b>Lezione guidata</b>	
	17.00	18.15	Sabato		<b>Lezione guidata/Mysore</b>	
	19.35	22.00	Lunedì	Giovedì	<b>Mysore</b>	
	19.30	20.45	Martedì	Venerdì	<b>Lezione guidata</b>	
<b>IYENGAR YOGA</b>	14.00	15.30	Lunedì	Giovedì		
	18.00	19.30	Lunedì	Giovedì	<b>Intermedio</b>	
	18.00	19.30	Martedì	Venerdì	<b>Principianti</b>	
	19.30	21.00	Lunedì	Giovedì	<b>Principianti</b>	
	19.30	21.00	Martedì	Venerdì	<b>Intermedio</b>	
<b>SATYANANDA YOGA</b>	8.00	9.30	Lunedì	Giovedì		
	17.00	18.30	Lunedì	Giovedì		
	19.00	20.30	Martedì	Venerdì		
<b>AEROYOGA</b>	10.00	11.15	Martedì	Venerdì		
	14.00	15.15	Martedì	Venerdì		
	18.00	19.15	Martedì	Venerdì		
	18.30	19.45	Lunedì	Giovedì		
	20.00	21.15	Lunedì	Giovedì		
<b>FELDENKRAIS</b>	19.30	20.30	Martedì	Venerdì		
<b>PILATES</b>	10.00	11.00	Lunedì	Giovedì	Rossella	Intermedio
	11.00	12.00	Lunedì	Giovedì	“	Base
	17.00	18.00	Lunedì	Giovedì	“	Base
	17.00	18.00	Martedì	Venerdì	“	Intermedio
	18.30	19.30	Lunedì	Giovedì	“	Avanzato
	18.30	19.30	Martedì	Venerdì	“	Base
	18.30	19.30	Lunedì	Giovedì	Giusi	Intermedio
	18.30	19.30	Martedì	Venerdì	“	Base
	19.30	20.30	Lunedì	Giovedì	“	Base
	19.30	20.30	Martedì	Venerdì	“	Avanzato
20.35	21.35	Lunedì	Giovedì	“	Base	
<b>Ginnastica per tutti BI005 registro CONI</b>						
<b>GINNASTICA Dolce</b>	11.00	12.00	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	
<b>GINNASTICA Posturale</b>	17.00	18.00	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	
<b>GINNASTICA Posturale</b>	17.00	18.00	Martedì	Giovedì		
<b>GINNASTICA</b>	19.30	20.30	Martedì	Giovedì	<b>Piccolo gruppo</b>	
<b>GINNASTICA</b>	20.30	21.30	Martedì	Giovedì	<b>Piccolo gruppo</b>	
<b>Ginnastica Acrobatica BI002 registro CONI</b>						
<b>TESSUTO AEREO</b>	18.00	20.00	Mercoledì			
	20.00	22.00	Mercoledì			
<b>Aikido AA001 registro CONI</b>						
<b>AIKIDO</b>	17.00	18.00	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Bambini
	20.30	21.30	Martedì	Venerdì	Ragazzi	
	20.30	22.00	Martedì	Mercoledì	Venerdì	Adulti
<b>Taijiquan Qi Gong DX001 registro CONI</b>						
<b>TAIJIQUAN QI GONG</b>	20.30	21.45	Martedì	Venerdì		
<b>DANZA</b>	17.00	18.00	Mercoledì	Venerdì	pre-danza Bambini	
	20.00/21.30	Mercoledì	18.00/19.30	Venerdì	Adulti	