

## GRUPPI\_PLANNING SETTIMANALE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	9.30-11 <b>HATA YOGA</b> (Paola)			9.30-10.30 <b>HATHA YOGA</b> (Paola)	
10.30 - 11.30 <b>PILATES</b> (Alessia)		10.30-11.30 <b>GINNASTICA VERTEBRALE</b> (Giancarlo)	10.30 - 11.30 <b>PILATES</b> (Alessia)		
	11.30 - 12.30 <b>GINNASTICA VERTEBRALE</b> (Sabino)		11.30 - 12.30 <b>GINNASTICA VERTEBRALE</b> (Sabino)	12.45-13.30 <b>GAG</b> Alessia	
13.00-14.00 <b>GINNASTICA RIABILITATIVA FUNZIONALE</b> (Giancarlo)	12.45 - 13.30 <b>PILATES</b> (Alessia)	12.45 - 13.45 <b>HATHA YOGA</b> (Raffaella)	12.45 - 13.30 <b>PILATES</b> (Alessia)		
		17.30 - 19.00 <b>HATHA YOGA</b> (Paola)			
18.00 - 19.00 <b>GINNASTICA POSTURALE</b> (Sabino)	18.00 - 19.15 <b>ASHTANGA YOGA</b> guidata fino a navasana (Annalisa)		18.00 - 19.00 <b>GINNASTICA POSTURALE</b> (Sabino)	18.00-19.00 <b>GINNASTICA RIABILITATIVA FUNZIONALE</b> (Giancarlo)	
19.00-20.00 <b>MEDITANDO ZEN</b> (Sabino)	19.15 - 20.00 <b>PILATES</b> (Alessia)		19.15 - 20.00 <b>PILATES</b> (Alessia)	19.00-20.00 <b>GINNASTICA POSTURALE</b> (Giancarlo)	
			20.00 - 21.30 <b>MYSORE ASHTANGA</b> (Annalisa)		