

CALENDARIO CORSI 26/27

LUNEDÌ

7:00 - 8:00
RISVEGLIO
ENERGETICO
Laura

13:00 - 14:00
BENESSERE IN
PAUSA PRANZO
Laura

18:00 - 19:30
ANTIGINNASTICA
Roberta

18:30 - 19:30
PILATES
Lorena

19:45 - 21:00
HATHA YOGA
Donata

MARTEDÌ

09:00 - 10:00
YOGA
SULLA SEDIA
Lorena

13:40 - 14:40
PILATES
Elisa

16:30 - 18:30
TAIJI E QI GONG
Antonio

19:00 - 20:00
HATHA YOGA
Elisa

MERCOLEDÌ

7:00 - 8:00
RISVEGLIO
ENERGETICO
Laura

9:00 - 10:00
GINNASTICA
POSTURALE
Barbara A.

13:00 - 14:00
BENESSERE IN
PAUSA PRANZO
Laura

17:00 - 18:00
ENJOYOGA@
Francesca

18:30 - 19:30
PILATES
Lorena

20:00 - 21:30
CON_SAPERE
DAL RESPIRO
ALLA MEDITAZIONE
Laura

GIOVEDÌ

9:00 - 10:00
MOBILITÀ
E STRETCHING
Chiara

10:15 - 11:15
YOGA DOLCE
Donata

13:40 - 14:40
PILATES
Elisa

18:30 - 19:30
HATHA YOGA
LEA

19:45 - 21:00
MEDITAZIONE
Valentina

VENERDÌ

17:45 - 19:00
CAMMINATA
METABOLICA®
Sonia

SABATO

9:00 - 10:30
CAMMINATA
CONSAPEVOLE
Laura



PerCorsi Olistici
— IL CENTRO DEL TUO BENESSERE —

info e iscrizioni: Tel. 3394446290
info.percorsiolistici@gmail.com

PERCORSI OLISTICI A.P.S.
Via Palazzetti 22/M, San Lazzaro di Savena (BO)