

Sant'Agostino

	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	
	Sala grande	Sala piccola	Sala grande	Sala piccola	Sala grande	Sala piccola	Sala grande	Sala piccola	Sala grande	Sala piccola
7.45			Livello 3 Chiara ♂)		Livello 1 Francesco ♂)		Livello 2 Simona ♂)		Pranayama Chiara ♂)	
9.00	Livello 1 Chiara ♀		Livello 2 Chiara ♀	Livello 2 Francesco	Livello 4 Chiara ♀		Livello 3 Chiara ♀	Livello 2 Francesco ♀	Livello 2 Simona	Livello 1 Diego ♀
11.00			Ageless Diego		Special Needs Chiara		Ageless Diego ♀			Woman
12.45	Livello 3 Chiara ♀	SOS Cicli	Livello 1 Fabio	SOS Cicli	Livello 2 Fabio	SOS Cicli	Livello 1 Fabio ♀	SOS Cicli	SOS Cicli	
14.00	Livello 2 Olga ♀									
15.30										
17.15			Kids Nicol				Teen Chiara			
18.30	Livello 2 Antonella ♀	Livello 3 Francesco	Livello 1 Simona ♀	Livello 2 Nicol ♀	Livello 3 Francesco ♀	Livello 2 Antonella ♀	Livello 4 Chiara ♀	Livello 1 Maresa	Livello 2 Simona ♀	
20.00	Livello 2 Diego ♀	Livello 1 Fabio ♀	Livello 2 Simona ♀		Livello 2 Diego ♀	Livello 1 Antonella	Livello 3 Francesco ♀			

Porta Romana

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9.00	Livello 2 Francesco	Livello 1 Nicol	Livello 2 Olga	Livello 2 Nicol ♀	Livello 3 Francesco ♀
11.00	Ageless Olga ♀		Ageless Olga		Special Needs Simona R.
12.45	Livello 1 Francesco ♀	Livello 2 Nicol	SOS Cicli	Livello 2 Chiara ♀	SOS Cicli
14.30		SOS Cicli			
18.30	Livello 3 Simona ♀	Livello 1 Francesco ♀	Livello 2 Simona ♀	Livello 1 Nicol ♀	
20.00	Livello 2 Simona	Livello 2 Francesco ♀	Livello 1 Francesca	Livello 2 Nicol	

♀ Lezioni in presenza trasmessa anche in streaming. La registrazione resterà disponibile per 48h nella propria area personale.

♂ Lezione in diretta streaming. La registrazione resterà disponibile per 48h nella propria area personale.

Al di fuori degli orari di lezione è possibile prenotare delle lezioni individuali

■ Livello 1 Introduzione	■ Livello 4 Perfezionamento	■ Ageless Età matura	■ Special Needs Sequenze individuali
■ Livello 2 Consolidamento	■ Kids Bambini elementari	■ Woman Gravidanza	■ Cicli Pranayama
■ Livello 3 Approfondimento	■ Teen Ragazzi medie e liceo	■ Cicli SOS Spalle e collo - Ginocchia - Schiena	