

SALA URBAN YOGA/FUNZIONALE

dal 1 Settembre 2025 al 31 Luglio 2026



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
8:30/10:00 VINYASA Kristina			8:00/9:00 BARRE & SPRING WALL Monia	8:30/10:00 VINYASA Kristina		
	12:00/13:30 IYENGAR®YOGA Max	12:30/13:30 POWER YOGA Roberta	9:30/10:30 PANCAFIT Monia (Min 3)		10:30/11:30 ANTI GRAVITY Monia	10:00/11:30 VINYASA Carlotta
13:30/14:45 MINDFUL HATHA Ola	13:30/14:30 SPRING WALL & A.GRAVITY Monia	13:30/14:30 YAB (yoga arm balance) Roberta	12:30/13:30 SPRING WALL & A.GRAVITY Monia	13:45/15:00 MINDFUL HATHA Ola	11:30/13:00 HATHA YOGA Kristina	11:30/12:30 ANTI GRAVITY Alessandra
		17:00/18:00 BARRE & SPRING WALL Monia	13:30/15:00 IYENGAR®YOGA Max			
17:30/18:30 BARRE & SPRING WALL Monia	18:30/19:30 ANTI GRAVITY Monia	18:00/19:00 SPRING WALL & A.GRAVITY Monia	17:30/18:30 PANCAFIT Monia	17:00/18:30 VINYASA Francesca	15:30/17:00 MEDITAZIONE Gianluca	
18:30/19:30 ANTI GRAVITY Alessandra	19:30/20:45 HATHA YOGA Andrea	19:00/20:00 YOGA CORE Sabina	18:30/19:30 YOGA Gianluca	18:30/19:30 ANTI GRAVITY Alessandra - NO ONLINE -		
19:30/20:30 YOGA Gianluca		20:00/21:00 PILATES Elena	19:30/20:45 YOGA Andrea			

Questo planning riguarda l'attività sportiva e ginnastica finalizzata alla salute, al fitness e alle attività ginnico-motorie.

Classi disponibili online in diretta (se non espressamente indicato)

