



PROVINCIA
PISTOIA



ORARI ATTIVITA' 2020/2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
YOGA Integrale Ore 9.30-10.45	Qi Gong Ore 9.00-10.00	YOGA IN GRAVIDANZA Ore 9.30-10.45	Qi Gong Ore 9.00-10.00			Ore 09.00-13.00
					D.B.N. e famiglia Ore 10.30-11.30	CORSO Discipline Bionaturali
Ginnastica Makko-Ho base Ore 11.30-12.30		Maternità è benessere Ore 11.00-12.30		Ginnastica Danzaterapia Ore 11.10-13.10	*G.s.f. metodo Vinyasa Ore 11.45 – 13.00	
	*G.s.f. metodo Vinyasa Ore 13.30 – 14.45	Ginnastica Posturale Ore 13.30-14.30		*G.s.f. metodo Vinyasa Ore 13.30 – 14.45		
			*G.s.f. metodo Vinyasa Ore 16.00 – 17.00		Tai Chi Ore 14.30-16.00	Ore 14.30-18.30
*G.s.f. metodo Danza e Movimento Ore 17.00-18.00		Pratica D.B.N. Ore 15.30-17.30	Ginnastica Posturale Ore 17.30-18.30			CORSO Discipline Bionaturali
					Ginnastica Makko-Ho Ore 16.30-18.00	
*G.s.f. metodo Ashtanga Ore 18.30 – 20.00	Yoga Integrale Ore 18.45-20.00	*G.s.f. metodo Ashtanga Ore 18.30 – 20.00	Yoga Integrale Ore 18.45-20.00	*G.s.f. Metodo Hata Ore 18.45-20.00		
	Yoga Integrale Ore 20.00-21.15	YOGA MIX** e Autoshiatsu Ore 20.10 – 21.10	Yoga Integrale Ore 20.00-21.15			
*G.s.f. metodo Ashtanga Ore 20.20 – 21.50	*G.s.f. Metodo Hata Ore 21.30-22.30			Ginnastica seduti Ore 20.00-21.00		
				Corso D.B.N. Ore 21.10-23.00		
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica

*G.s.f. / Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness

**Lo Yoga Mix è una ginnastica per il benessere che utilizza esercizi di Yoga, Auto-shiatsu e respirazione, per migliorare la condizione psicofisica del praticante.