



PROVINCIA
PISTOIA



ORARI ATTIVITA' 2022/2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	*G.s.f. metodo PILATES Ore 08.00-09.00	*G.s.f. metodo ASHTANGA Ore 06.15 – 07.30	MEDITAZIONE Ore 7.45-08.45	*G.s.f. metodo PILATES Ore 08.00-09.00		
YOGA INTEGRALE Ore 9.30-10.45	Ginnastica Taiso Ore 9.30-10.30		Ginnastica Taiso Ore 9.30-10.30	YOGA Hatha Ore 9.30-10.45	YOGA INTEGRALE Ore 9.00-10.15	Ore 09.00-13.00
Ginnastica Bones for life Ore 11.00-12.00		Ginnastica Bones for life Ore 11.00-12.00				CORSO Discipline Bionaturali
Ginnastica Bones for life Ore 14.00-15.00	*G.s.f. metodo VINYASA Ore 13.30 – 14.45			*G.s.f. metodo VINYASA Ore 13.30 – 14.45		
	Ginnastica Bones for life Ore 15.00-16.00				Ore 14.30-18.30	Ore 14.30-18.30
Ginnas. Danza e Movimento Ore 16.45-18.20	*G.s.f. metodo PILATES Ore 17.00-18.00		Ginnastica Posturale Ore 16.30-17.30		CORSO Makko-Ho	CORSO Discipline Bionaturali
*G.s.f. metodo ASHTANGA Ore 18.30 – 20.00	YOGA INTEGRALE Ore 18.45-20.00	*G.s.f. metodo ASHTANGA Ore 19.00 – 20.30	YOGA INTEGRALE Ore 18.45-20.00	YOGA Hatha Ore 18.00-19.15		
*G.s.f. metodo ASHTANGA Ore 20.15 – 21.45	YOGA INTEGRALE Ore 20.00-21.15	MEDITAZIONE Ore 20.45-21.45	YOGA INTEGRALE Ore 20.00-21.15	YOGA Hatha Ore 19.30-20.45		
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica

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