

CALENDARIO INIZIO CORSI

Anno 2023-24

Corsi che iniziano dal 18 Settembre:

Yoga Dinamico
Yoga e Meditazione (Lun e Ven)
Yoga Integrato e Meditazione
Hatha Yoga
Yoga Flow
Yoga a pranzo
Yoga in gravidanza e Yoga Ri-nascita (dopo parto)
ARPD (Auto Rieducazione Posturale Dinamica)
MasterStretch
Postural Tone
Balance Core
Pilates Tone
Qi Gong
Tai Chi (principianti e intermedi)

Corsi che iniziano dal 25 Settembre:

Yoga Evergreen
Ginnastica Tonica
Pilates Senior
Benessere Cuore

Corsi che iniziano dal 2 ottobre:

Riequilibrio Posturale
Yoga e Postura
Aikido Bimbi
Aikido Ragazzi
Aikido Adulti
Corso annuale di Mindfulness