

Arte & Sport / Mind & Body day / 8 maggio 2022

Programma delle attività

MATTINA

SALA FITNESS	SALA EQUILIBRIO	SALA GINNASTICA
10/11.15 Yoga - 108 saluti al sole Gabriella Gamberini - Sport Natura	10.30/11.45 Iyengar Yoga Alessandra Baldi - Om Centro Yoga	10.15/11.30 Yoga e Meditazione Maria Rapagnetta - Sport Natura
11.30/12.45 Hatha Yoga Simona Ramazzotti - Sport Natura	12/13.15 Pratica di Qi Qong Francesca Eusebi - La giada e il vento	

Arte & Sport / Mind & Body day / 8 maggio 2022

Programma delle attività

POMERIGGIO

SALA FITNESS	SALA EQUILIBRIO	SALA GINNASTICA
15/16 Pilates Giuseppe Spinelli - Sport Natura	15/16 Hatha Yoga Sassoli Tiziana - Spazio Dinamico	15.30/16.30 Judo bimbi Giuseppe Cuscini - Sport Natura
16/17 Pratica di Qi Gong Sandra Mulazzani - Sport Natura	16/17 Respiro e Movimento Maria Martinez Penalba - Sport Natura	16.45/17.45 Yoga bimbi 4/7 anni Martina Masi - Insight Studio
17/18 Yoga dinamico Elena Codogno - Sport Natura	17/18 Pilates Giuseppe Spinelli - Sport Natura	17.45/18.45 Yoga bimbi 8/13 anni Martina Masi - Insight Studio