



## Orario **OLISTICO** autunno 2022

### Lunedì

10:00/11:00	<b>Isotta</b>	Yoga Mamma Bebè
18:30/20:00	<b>Micol</b>	Yoga
20:15/21:45	<b>Alessandro</b>	Hatha Yoga

### Martedì

10:00/11:00	Letizia	Pilates
19:00/20:00	<b>Lara</b>	Fit Pilates
20:00/21:00	<b>Carlotta</b>	Hot Workout

### Mercoledì

10:00/11:00	<b>Isotta</b>	Yoga in Gravidanza
18:30/20:00	<b>Micol</b>	Yoga
20:15/21:45	<b>Alessandro</b>	Hatha Yoga

### Giovedì

10:00/11:00	Letizia	Pilates
17:30/18:30	<b>Lara</b>	Fit Pilates
19:00/20:00	<b>Carlotta</b>	Vinyasa Yoga
20:00/21:00	<b>Carlotta</b>	Verticalismo

### Venerdì

18:30/20:00	<b>Micol</b>	Yoga
-------------	--------------	------

### Sabato

10:00/11:30	<b>Carlotta</b>	Verticalismo
11:30/12:30	<b>Carlotta</b>	Vinyasa Yoga
15:00/16:00	<b>Carlotta</b>	Hot Workout

## **La Secca Arenzano**

INFORMAZIONE: tutte le attività si intendono come ginnastica con tecniche yoga, pilates, stretching...