



Orario **OLISTICO**

2023/2024

Lunedì

8:00 / 9:00	Stretching dei meridiani
10:30/11:30	Yoga in gravidanza
18:30/19:45	Hatha Yoga
20:15/21:30	Hatha Yoga

Martedì

9:30/10:30	Pilates
18:30/19:30	Pilates
20:00/21:00	Hot Workout

Mercoledì

17:00/18:00	Yoga Mamma Bebè
18:30/19:45	Hatha Yoga
20:15/21:30	Hatha Yoga

Giovedì

9:30/10:45	Yoga Posturale
17:00/18:00	Stretching dei meridiani
18:00/19:00	Pilates
19:00/20:00	Vinyasa Yoga
20:00/21:00	Verticalismo

Venerdì

09:30/10:30	Pilates
18:30/19:45	Yoga Posturale

Sabato

9:00/10:00	Tai Chi
10:00/11:15	Verticalismo
11:15/12:15	Vinyasa Yoga
15:00/16:00	Hot Workout

La Secca Arenzano

Tel. 320 1869157

Mail: laseccaarenzano@gmail.com

I nostri istruttori:

ISOTTA - LETIZIA - NADIA

CARLOTTA - GIOVANNA

ALE - MICOL - VALENTINA