

	LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
9.00	Ginnastica posturale* Alessandra	ore 9.30 Ginnastica posturale		9.30 ginnastica posturale
10.00	Metodo Strauss Alessandra	Johanna on line da casa	Metodo Strauss Claudia *	Alessandra *
11.00	Rieducazione posturale Johanna	Ginnastica posturale Claudia	Metodo Strauss Claudia	11.00 ginnastica posturale Alessandra sede
12.00	Floor barre Johanna *	Metodo Strauss Claudia	Qigong*	
13.00	Yoga gin Alessandra	Ginnastica posturale Alessandra *	postural @ lunch Claudia	Yoga gin Alessandra
14.00	Danza Jazz Adulti Johanna	Metodo Strauss Alessandra	tecnica e allenamento danza Johanna on line	Yoga gin Alessandra *
15.00				
			16.45	ginnastica per la schiena Claudia
				18.30
VI RICORDIAMO CHE TUTTE LE LEZIONI HANNO LA DURATA DI 45' *lezione INTEGRALE tenuta in sede e on line				