



ORARI CORSI LUGLIO 2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<p>H 7.30/8.30 MORNING YOGA presso River Bar</p>		<p>H 8.30 – 9.30 PILATES OPENCLASS</p>		
<p>H 12.30 -13.30 PILATES & STRETCH OPENCLASS</p>				
	<p>H 18.15 -19.20 HATHA VINYASA YOGA BASE</p>	<p>H 18.00 – 19.00 PILATES OPENCLASS</p>	<p>H18.15-19.20 VINYASA YOGA</p>	
<p>H 19.00-20.00 PILATES OPEN CLASS</p>	<p>H19.30 – 20.30 PILATES OPEN CLASS</p>	<p>H 19.20 -20.20 JUMPING FITNESS</p>	<p>H19.35-20.35 PILATES OPEN CLASS</p>	<p>H19.00 – 20.00 ALLENAMENTO APNEA (Piscine di Lovere)</p>
<p>H 20.10-21.10 YIN YOGA</p>	<p>H 20.30 -21.40 HATHA YOGA</p>			

**I CORSI SONO RIVOLTI SOLO AI SOCI ASD FREE MOVE IN REGOLA
CON IL TESSERAMENTO 2026 ED IN POSSESSO DI CERTIFICATO
MEDICO VALIDO.**

I CORSI TERMINERANNO IL 17 LUGLIO 2026.

Alessandra
Gessica
Vittorio
Claudia
Alberto