



BAIA DEL SOLE

CHIC CALABRIA

ORA	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LIVELLO
9.00	Meditazione	PILATES PER IL BENESSERE cervicale e posturale	Meditazione	PILATES PER IL BENESSERE zona lombare e mal di schiena	Meditazione	Meditazione		PRINCIPIANTI E SENIOR
10.00	Yoga	Total body fitball	Yoga	Total body Mini band	Yoga	Yoga		INTERMEDIO
11.00	Baby yoga		Baby yoga		Baby yoga			(da 3 a 7 anni)
16.00	Training for kids		Training for kids		Training for kids			(da 7 a 14 anni)
17.00	PILATES energia	Yoga	PILATES forza e controllo	Yoga	PILATES Cardio e core		PILATES GAG	INTERMEDIO AVANZATO
18.00	Stretching	Meditazione	Stretching	Meditazione	Stretching		Stretching	PRINCIPIANTI SENIOR