



BAIA DEL SOLE

CHIC CALABRIA

TEMPS	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAM	DIM	NIVEAU
9.00	Méditation	PILATES POUR LE BIEN-ÊTRE cervical et postural	Méditation	PILATES POUR LE BIEN-ÊTRE région lombaire et mal de dos	Méditation	Méditation		DÉBUTANTS E SENIOR
10.00	Yoga	Total body fitball	Yoga	Total body Mini band	Yoga	Yoga		INTERMÉDIAIRE
11.00	Yoga pour les enfants		Yoga pour les enfants		Yoga pour les enfants			(3 à 7 ans)
16.00	Formation pour les enfants		Formation pour les enfants		Formation pour les enfants			(7 à 14 ans)
17.00	PILATES énergie	Yoga	PILATES force et contrôle	Yoga	PILATES Cardio e core		PILATES GAG	INTERMÉDIAIRE AVANCÉ
18.00	Stretching	Méditation	Stretching	Meditazione	Stretching		Stretching	DÉBUTANTS SENIORS