CALENDARIO 2022-2023

TEL: 339 1875845 - 335 5449824 *MAIL: info@centrocomocorsi.it* *SITO: www.centrocomocorsi.it*

	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
	sala 1	sala2	sala 1	sala2	sala 1	sala2	sala 1	sala2	sala 1	sala2	sala 1	sala2
8												
9	GINNASTICA DOLCE 09.15/10.15 *Nair*		PILATES TERAPEUTICO 09.15/10:15 *Marianna*	GINNASTICA DOLCE 09.15/10.15 *Nair*		MINDFULL YOGA 09.15/10.15 *Marika*	HATHA YOGA OLIS 09.45/11:00 *Stefania*	AEROTONE 09.15/10.15 *Nair*	GINNASTICA DOLCE 09.15/10.15 *Nair*			
10	GINNASTICA DOLCE 10.30/11.30 *Nair*		PILATES TERAPEUTICO 10.30/11:30 *Marianna*	AEROTONE 10.30/11.30 *Nair*	QI GONG 10.30/11.30 *Sergio*			GINNASTICA DOLCE 10.30/11.30 *Nair*	GINNASTICA DOLCE 10.30/11.30 *Nair*		DANZA CLASSICA 10.15/11.45 *Cinzia*	
11												INCONTRI **ESPERIENZIALI** E CLASSI DI **BIOENERGETICA** *Serena e Valerio*
12												
13		YOGA PRINCIPIANTI 13.00/14.00 *Rosa*	YOGA 13.00/14.00 *Luisa*								**STAGE E WORKSHOP:** CONTACT IMPROVISATION, MOVIMENTO SOMATICO, DANZA CONTEMPORANEA	
14												
15		YOGA PRINCIPIANTI 15.00/16.00 *Rosa*										
16									KARATE 4/6 ANNI 16.30/17.20 *Antonio*		Alcune lezioni **POTRAI FARE LE LEZIONI DIRETTAMENTE A CASA TUA!** Scrivici a **info@centrocomocorsi.it** visita il sito **www.centrocomocorsi.it**	
17	DANZA CONTEMPORANEA **FLOORWORK RELEASE** 17.20/18.50 *Francesca*		KARATE RAGAZZI 17.00/18.00 *Bettina*	PILATES TERAPEUTICO 17:45/18:45 *Marianna*		PILATES POSTURALE 17:45/18:45 *Marika*	KARATE RAGAZZI 17.00/18.00 *Bettina*	PILATES & PANCAFIT 16:30/17:30 *Marianna*				
18			KARATE RAGAZZI 18.00/19.00 *Giacomo*				KARATE RAGAZZI 18.00/19.00 *Giacomo*	PILATES & PANCAFIT 18:00/19:00 *Marianna*	PILATES POSTURALE 17:45/18:45 *Marika*			
19	YOGA 19.00/20.15 *Luisa*	TAIJIQUAN 18.45/20.00 *Sergio*	HATHA YOGA OLIS 19.05/20:05 *Stefania*	PILATES TERAPEUTICO 19:00/20:00 *Marianna*	YOGA 19.00/20.15 *Luisa*	PILATES POASTURALE 19:00/20:00 *Marika*	QI GONG 19.15/20.15 *Sergio*	PILATES & PANCAFIT 19:15/20:15 *Marianna*	PILATES POSTURALE 19:00/20:00 *Marika*	MEDITAZIONE CREATTIVA 18:30/19:30 Alessia		
20											TRATTAMENTI POSTURALI M.RAGGI® - PANCAFIT®	
21	DAITO 20.30/22.00 *Elvio*		DANZA CONTEMPORANEA 20.15/21.45 *Cinzia*			CORSI DI MASSAGGIO 20.30/23.00 *Massaggio Olistico Milanese*	DANZA CONTEMPORANEA 20.30/22.00 *Francesca*				TRATTAMENTI: MASSAGGIO AYURVEDICO, CRANIO SACRALE, MASSOTERAPIA	
22												