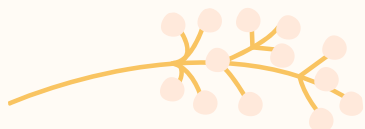


Programma attivo

CON JULIA



LUNEDÌ

Yoga e rilassamento
ORE 07.30 - 8.30



MARTEDÌ

Allenamento della fascia
ORE 15.30 - 16.30

MERCOLEDÌ

Mobilizzazione
della schiena
ORE 07.30 - 8.30

Allenamento delicato per
tutto il corpo
ORE 15.30 - 16.30

GIOVEDÌ

Esercizi mattutini
ORE 08.30 - 9.30

Allenamento della fascia
ORE 17.00 - 18.00

VENERDÌ

Yoga e rilassamento
ORE 07.30 - 8.30

Punto d'incontro sala di yoga
partecipazione gratuita,
senza registrazione