



# I Corsi di Dicembre 2024

## LUNEDÌ

<b>Yoga</b> 12:45 - 13:30 con Stefania
<b>Pilates</b> 15:30 - 16:30 con Simona
<b>Tai Chi</b> 18:30 - 19:45 con Franco
<b>Yoga</b> 19:15 - 20:30 con Sabina
<b>Pilates</b> 20:00 - 21:00 con Lorenzo
<b>Yoga</b> 20:45 - 22:00 con Sabina

## MARTEDÌ

<b>Ginnastica Posturale</b> 9:15 - 10:05 con Ilaria
<b>Pilates</b> 18:30 - 19:30 con Simona
<b>Yoga</b> 18:45 - 20:00 con Donatella
<b>Pilates</b> 19:45 - 20:45 con Simona
<b>Yoga</b> 20:15 - 21:45 con Raffaella

## MERCOLEDÌ

<b>Yoga</b> 9:30 - 10:30 con Stefania
<b>Pilates</b> 15:45 - 16:45 con Simona
<b>Yoga</b> 19:00 - 20:00 con Stefania
<b>Yoga</b> 20:15 - 21:15 con Stefania
<b>Biodanza</b> 21:00 - 23:00 con Silvia

## GIOVEDÌ

<b>Ginnastica Posturale</b> 10:00 - 10:50 con Ilaria
<b>Ginnastica Posturale</b> 16:00 - 16:50 con Ilaria
<b>Yoga</b> 18:00 - 19:30 con Raffaella
<b>Pilates</b> 20:00 - 21:00 con Lorenzo
<b>Yoga</b> 20:00 - 21:15 con Sabina

## VENERDÌ

<b>Yoga</b> 18:30 - 19:30
<b>Costellazioni familiari *</b> 20:00 - 23:00 con Lorenzo

## WEEKEND

<b>E v e n t i</b>
<b>Conferenze e Laboratori *</b>
<b>Yoga della risata *</b>
<b>Bagno di suoni *</b>
<b>Costellazioni familiari *</b>
<b>Om Chanting *</b>



351 966 4239



Via G. Carducci, 8 - Varedo (MB)



[www.laviadelsole.org](http://www.laviadelsole.org)

\* uno al mese