



BAIA DEL SOLE

CHIC CALABRIA

ORA	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
9.00		Mobilità per la cervicale	Morning stretching	Mobilità per la zona lombare	Morning Stretching	Pilates soft (in piedi)	Morning Stretching
10.30	Kids yoga	Fitness for fun	Kids yoga	Fitness for fun	Kids yoga	Fitness for fun	Kids yoga
11.15	Hatha yoga	Hatha Yoga	Hatha Vinyasa Yoga	Hatha yoga	Hatha Yoga	Hatha Vinyasa Yoga	Hatha yoga
16.30	Power Vinyasa Yoga						
18.00		Pilates mobilità	Mat pilates + mini band	Mat pilates Total body	Mat pilates + pesetti	Mat pilates cardio	Mat pilates anti stress

Il punto di ritrovo è la palestra