

ARMONIA è Danza Yoga Pilates e non solo.... tel. 06.33.41.003 via Prati della Farnesina 25/a Roma

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO
SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 2
	PILATES MACCHINE 8.00	STRETCHING- PILATES MAT 8.30				PILATES MAT 9.00	PILATES MACCHINE 8.00			PILATES MACCHINE 9.30
	PILATES MACCHINE 9.00	POSTURALE 10.00	MINDFULNESS 9.15	YOGA 10.30- 12.00	PILATES MACCHINE 10.00	POSTURALE 10.00			PILATES MACCHINE 10.00	PILATES MACCHINE 10.30
			PILATES MACCHINE 11.00		PILATES MACCHINE 11.00		TAI CHI 10.30- 12.00		PILATES MACCHINE 11.00	PILATES MACCHINE 11.30
	PILATES MACCHINE 13.30		MINDFULNESS 13.30				PILATES MACCHINE 13.30	DANZA ORIENTALE 13.00	PILATES MACCHINE 13.30	
		YOGA 14.30- 16.00	PILATES MACCHINE 14.30				PILATES MACCHINE 14.30	YOGA 14.30- 16.00		
HIP HOP RAGAZZI 15.00			PILATES MACCHINE 15.30			HIP HOP RAGAZZI 15.00	PILATES MACCHINE 15.30		KARATE 11-12 ANNI 16.00- 17.00	
HIP HOP 6-8 17.00	PREACCADEMI CO 17.00	DANZA CLASSICA 1 ACC 16.30	PREDANZA 17.00	PREDANZA 17.00		HIP HOP 6-8 17.00	PREACCADEMI CO 17.00	DANZA CLASSICA 1 ACC 16.30	KARATE DAI 5 ANNI 17.00	
HIP HOP 8-12 18.00	PILATES MACCHINE 18.30	DANZA MODERNA 17.30	POSTURALE 18.00	BOLLYWOOD 18.30	PILATES MACCHINE 18.30	HIP HOP 8-12 18.00-19.00	POSTURALE 18.00	DANZA MODERNA 17.30	PILATES MACCHINE 18.30	TAI CHI 18.00- 19.00
YOGA 19.30- 21.00	PILATES MACCHINE 19.30	GYM MUSIC 19.00	PILATES MACCHINE 19.00	DANZA ORIENTALE 19.30-20.30	CAPOEIRA 19.30-21.00	GYM MUSIC 19.00	YOGA 19.00- 20.30	CAPOEIRA 19.00-20.30	PILATES MACCHINE 19.30	
		PILATES MAT 20.00		TAI CHI 20.30- 21.30		PILATES MAT 20.00				
		DIFESA PERSONALE 21.00-22.00				DIFESA PERSONALE 21.00-22.00				