

ORARI SALA PIANO TERRA				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	8.30 – 9.30 GINNASTICA DOLCE			8.30 – 9.30 GINNASTICA DOLCE
		9.00 – 10.30 TAI CHI	9.00 – 10.00 HATHA YOGA SILVIA	9.30 – 10.30 WU SHU
13.00 – 14.30 DANZA JAZZ ADULTI		13.30 – 14.30 HATHA YOGA MONICA		13.00 – 14.30 JAZZ ADULTI
	16.30 – 17.30 CAPOEIRA BIMBI		16.30 – 17.30 CAPOEIRA BIMBI	16.30 – 17.30 DANZA PROPEDEUTICA
17.00 – 18.00 HATHA YOGA MONICA	17.30 – 18.30 ARA TOA BIMBI	17.00 – 18.00 HATHA YOGA MONICA	17.30 – 18.30 ARA TOA BIMBI	
18.15 – 19.15 HATHA YOGA LUCIA	18.30 – 19.30 DANZA CLASSICA PRICIPANTI	18.00 – 18.30 MEDITAZIONE MONICA	18.30 – 19.30 YOGA AVANZATO MONICA	18.15 – 19.15 HATHA YOGA MONICA
19.30 – 21.00 DANZA JAZZ AVANZATO		19.00 – 21.00 DANZA JAZZ AVANZATO	19.30 – 20.00 YOGA NIDRA MONICA	19.30 – 21.00 DANZA JAZZ AVANZATO
21.00 – 23.00 CORSO DI PITTURA	20.00 – 21.30 CAPOEIRA	21.00 – 23.00 TEATRO	20.30 – 22.00 ARA TOA	21.30 – 23.30 CAPOEIRA
	21.30 – 23.00 ARA TOA			
ORARI SALA PRIMO PIANO				
	9.00 – 10.00 HATHA YOGA SILVIA			
13.30 – 14.30 HATHA YOGA G. LUCIA				13.30 – 14.30 HATHA YOGA SILVIA
16.30 – 17.30 GIOCO DANZA				16.30 – 17.30 DANZA PROPEDEUTICA
17.30 – 18.30 DANZA PROPEDEUTICA		17.00 – 18.00 GIOCO DANZA	17.45 – 19.15 TAI CHI	17.30 – 18.30 DANZA CLASSICA PRICIPANTI
18.30 – 19.30 DANZA CLASSICA AVANZATO	17.45 – 19.15 QI GONG	18.00 – 19.00 MODERN JAZZ PRICIPANTI		18.30 – 19.30 YOGA GRAVIDANZA LUCIA
19.30 – 20.30 HATHA YOGA SILVIA	19.15 – 20.30 IYENGAR YOGA LUCIA	19.00 – 20.00 YOGA IN GRAVIDANZA	19.15 – 20.30 IYENGAR YOGA LULU'	19.30 – 20.30 HATHA YOGA LUCIA
20.30 – 21.00 MEDITAZIONE MAXINE	20.45 – 21.45 IYENGAR YOGA LULU'	20.30 – 23.00 SERATA CULTURALE	20.45 – 21.45 IYENGAR YOGA LULU'	20.30 – 21.30 CAPOEIRA MUSICA

CENTRO CULTURALE ANTARES

EDUCARSI ALLA VITA

Ogni guarigione o miglioramento del mondo
inizia da te stesso.
E' tempo che tu smetta di cercare fuori la felicità.
Guarda in te, torna a casa.



Informazioni:

CENTRO ANTARES
Via Giulio Cesare 47, VIAREGGIO
0584 50151 - 334 811157
centroyogaantares@gmail.com
www.centroantares.com
f Centro Antares

