



# ORARIO SETTIMANALE

Corsi 2024 - 2025



ORA / GIORNO	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
SALA	SHANTI	ACROPOLI	SHANTI	ACROPOLI	SHANTI	ACROPOLI	SHANTI	ACROPOLI	SHANTI	ACROPOLI
10:30	GINNASTICA ADATTATA 10:30 - 11:30 (FEDE)		QI GONG 10:30 - 11:30 (FEDE)		YOGA DOLCE 10:30 - 11:30 (ANNA)				STRETCHING E MOBILITÀ 10:30 - 11:30 (ANNA)	
11:00							GINNASTICA DOLCE 11 - 12 (ANNA)			
11:30	QI GONG 11:30 - 12:30 (FEDE)		YOGA ADATTATO 11:30 - 12:30 (FEDE)							
12:00										
12:30										
13:00	YOGA ADATTATO 13 - 14 (FEDE)		GINNASTICA ADATTATA 13 - 14 (FEDE)		YOGA HATHA 13 - 14:30 (ANNA)		YOGA DINAMICO 13 - 14:30 (ANNA)		YOGA DOLCE 13 - 14 (ANNA)	
13:30										
14:00	YOGA VINYASA 14 - 15 (FEDE)									
14:30										
15:00										
15:30										
16:00										
16:30			CAPOEIRA BIMBI/RAGAZZI 16:30 - 17:30 (MATTEO)					DANZA CREATIVA BIMBI 16:30 - 17:30 (STEFANO)		
17:00										
17:30			ACROBATICA RAGAZZI 17:30 - 18:30 (MATTEO)			AERIAL JUNIOR 17:30 - 18:30 (GABRI)		DANZA ACROBATICA BIMBI 17:30 - 18:30 (STEFANO)		
18:00					ACROYOGA RAGAZZI 18 - 19:30 (ANNA)					
18:30			CAPOEIRA ADULTI 18:30 - 19:30 (MATTEO)			AERIAL JUNIOR 18:30 - 19:30 (GABRI)			YOGA HATHA 18:30 - 20 (ANNA)	
19:00	INVERSIONI YOGA 19 - 20 (ANNA)	CERCHIO 18:30 - 20 (VANESSA)						DANZA CREATIVA ADULTI 19 - 20:30 (STEFANO)		
19:30							STRETCHING E MOBILITÀ 19 - 20 (ANNA)			
20:00	PILATES 20 - 21 (MARTA)	ALLENAMENTO LIBERO / ACROJAM DALLE 20		AERIAL ADULTI 19:30 - 21 (GABRI)		TESSUTI ADULTI 19:30 - 21 (GABRI)			FITNESS FUNZIONALE 20 - 21 (MARTA)	
20:30					ACROYOGA ADULTI 20:30 - 22:30 (ANNA)			DANZA ACROBATICA ADULTI 20:30 - 22 (STEFANO)		MANO A MANO ACROBALANCE 20:30 - 22:30 (ABI)
21:00	FITNESS FUNZIONALE 21 - 22 (MARTA)									
21:30				AERIAL ADULTI 21 - 22:30 (GABRI)						
22:00										
22:30										
23:00										

Via Creamasca 1, Azzano S. Paolo, 24052 BERGAMO

Telefono: +39 3445335278

Email: [info@unitybergamo.com](mailto:info@unitybergamo.com)

© Copyright 2024 | Unity Bergamo ASD