

# ROOMS

Lezioni On-line · Piccole stanze per piccole distanze

LUNEDI'			
CORPI LIBERI	Sybille Paatzsch	11.00-12.00	DISCIPLINE CORPOREE
ODAKA YOGA	Valentina Sfameni	11.00-12.00	ginnastica finalizzata allo YOGA
PILATES IN GRAVIDANZA	L. Valeria Scardigno	11.00-12.00	GRAVIDANZA e NEOMAMME
ORIENTALE	Sybille Paatzsch	12.00-13.00	DANZA E TEATRO ADULTI
PILATES MATWORK	L. Valeria Scardigno	13.15-14.15	DISCIPLINE CORPOREE
PILATES POSTURALE	L. Valeria Scardigno	14.30-15.30	DISCIPLINE CORPOREE
CORPI LIBERI	Adriana Frabboni	17.00-18.00	DISCIPLINE CORPOREE
CORPI LIBERI	Adriana Frabboni	18.00-19.00	DISCIPLINE CORPOREE
PILATES MATWORK	L. Valeria Scardigno	18.00-19.00	DISCIPLINE CORPOREE
FELDENKRAIS	Adriana Frabboni	19.00-20.00	DISCIPLINE CORPOREE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	Alice Murtas	19.00-20.00	DISCIPLINE CORPOREE
ODAKA YOGA	Valentina Sfameni	19.30-20.30	ginnastica finalizzata allo YOGA
BENESSERE DELLA SCHIENA	Alice Murtas	20.00-21.00	DISCIPLINE CORPOREE
IMPROVVISAZIONE e COMPOSIZIONE (TeatroDanza)	Simona Nannetti	20.30-21.45	DANZA E TEATRO ADULTI
MARTEDI'			
TAI JI QUAN	Matteo Palozzo	7.30-8.30	DISCIPLINE CORPOREE
MOVIMENTO DOLCE	L. Valeria Scardigno	10.00-11.00	DISCIPLINE CORPOREE
NIDRA e YOGA DOLCE	Francesca Siracusa	10.00-11.00	ginnastica finalizzata allo YOGA
TECHNO WORKOUT DANCE	Anna Albertarelli	10.00-11.30	DANZA E TEATRO ADULTI
SBARRA A TERRA E CLASSICO: [Sbarra a Terra]	Marco Sbarzagli	11.00-12.00	DANZA E TEATRO ADULTI
SBARRA A TERRA E CLASSICO: [Sbarra a Terra]	Marco Sbarzagli	13.30-14.30	DANZA E TEATRO ADULTI
KUNDALINI YOGA	Simona Benazzi	13.30-14.45	ginnastica finalizzata allo YOGA
GINNASTICHE DOLCI	Rossana Cavalli	14.30-15.30	DISCIPLINE CORPOREE
GINNASTICA IPOPRESSIVA	Gemma Sacchetti	15.00-16.00	DISCIPLINE CORPOREE
RIEQUILIBRIO MUSCOLARE e POSTURALE	Elena Balboni	16.30-17.45	DISCIPLINE CORPOREE
SBARRA A TERRA E CLASSICO: [Classico Sbarra + Centro]	Marco Sbarzagli	17.30-19.00	DANZA E TEATRO ADULTI
RIEQUILIBRIO MUSCOLARE e POSTURALE	Elena Balboni	17.45-19.00	DISCIPLINE CORPOREE
TAI JI QUAN	Matteo Palozzo	18.00-19.00	DISCIPLINE CORPOREE
TECHNO WORKOUT DANCE	Anna Albertarelli	18.30-20.00	DANZA E TEATRO ADULTI
SBARRA A TERRA E CLASSICO: [Sbarra a Terra]	Marco Sbarzagli	19.00-20.00	DANZA E TEATRO ADULTI
BIOENERGETICA e PRATICHE VOCALI	Serena Dibiasi	19.00-20.00	DISCIPLINE CORPOREE
GINNASTICA IPOPRESSIVA	Gemma Sacchetti	19.00-20.00	DISCIPLINE CORPOREE
HATHA YOGA	Annamaria Pucci	19.00-20.00	ginnastica finalizzata allo YOGA
CONTEMPORANEA Adulti	Lucrezia Rosellini	20.00-21.00	DANZA E TEATRO ADULTI
SBARRA A TERRA E CLASSICO: [Classico Sbarra]	Marco Sbarzagli	20.00-21.00	DANZA E TEATRO ADULTI
MERCOLEDI'			
RIEQUILIBRIO MUSCOLARE e POSTURALE	Elena Balboni	9.15-10.30	DISCIPLINE CORPOREE
BIOENERGETICA e PRATICHE VOCALI	Serena Dibiasi	10.30-11.30	DISCIPLINE CORPOREE
RIEQUILIBRIO MUSCOLARE e POSTURALE	Elena Balboni	10.30-11.45	DISCIPLINE CORPOREE
CONTEMPORANEA (Training)	Francesca Siracusa	11.00-12.15	DANZA E TEATRO ADULTI
PILATES MATWORK	L. Valeria Scardigno	13.15-14.15	DISCIPLINE CORPOREE
FELDENKRAIS	Adriana Frabboni	15.15-16.30	DISCIPLINE CORPOREE
CORPI LIBERI	Adriana Frabboni	16.30-17.30	DISCIPLINE CORPOREE
PILATES IN GRAVIDANZA	L. Valeria Scardigno	17.00-18.00	GRAVIDANZA e NEOMAMME
PILATES MATWORK	L. Valeria Scardigno	18.00-19.00	DISCIPLINE CORPOREE
MOVIMENTO DOLCE	L. Valeria Scardigno	19.00-20.00	DISCIPLINE CORPOREE
PIZZICA	Stefania Lombardi	19.00-20.00	DANZA E TEATRO ADULTI
ESPERIMENTO (Tecnica Contemp., Improv. e Floorwork)	Lucrezia Rosellini	19.00-20.15	DANZA E TEATRO ADULTI
KUNDALINI YOGA	Piera Raimondi Cominesi	19.00-20.15	ginnastica finalizzata allo YOGA
MIMO CORPOREO DRAMMATICO	Agnese Mattanò	19.00-20.30	DANZA E TEATRO ADULTI
RECITAZIONE CINEMATOGRAFICA	Armando Comini	20.45-22.45	DANZA E TEATRO ADULTI
GIOVEDI'			
TAI JI QUAN	Matteo Palozzo	7.30-8.30	DISCIPLINE CORPOREE
MOVIMENTO DOLCE	L. Valeria Scardigno	10.00-11.00	DISCIPLINE CORPOREE
SBARRA A TERRA E CLASSICO: [Sbarra a Terra]	Marco Sbarzagli	11.00-12.00	DANZA E TEATRO ADULTI
CORPI LIBERI	Laura Bisognin	11.00-12.00	DISCIPLINE CORPOREE
ORIENTALE	Sybille Paatzsch	12.00-13.00	DANZA E TEATRO ADULTI
SBARRA A TERRA E CLASSICO: [Sbarra a Terra]	Marco Sbarzagli	13.30-14.30	DANZA E TEATRO ADULTI
CORPI LIBERI	Sybille Paatzsch	13.30-14.30	DISCIPLINE CORPOREE
PARINAMA YOGA	Irene Scarascia	13.30-14.30	ginnastica finalizzata allo YOGA
GINNASTICA IPOPRESSIVA	Gemma Sacchetti	15.00-16.00	DISCIPLINE CORPOREE
RIEQUILIBRIO MUSCOLARE e POSTURALE	Elena Balboni	16.30-17.45	DISCIPLINE CORPOREE
CORPI LIBERI	Valeria Scardigno	17.00-18.00	DISCIPLINE CORPOREE
SBARRA A TERRA E CLASSICO: [Classico Sbarra + Centro]	Marco Sbarzagli	17.30-19.00	DANZA E TEATRO ADULTI
PILATES POSTURALE	L. Valeria Scardigno	18.00-19.00	DISCIPLINE CORPOREE
ODAKA YOGA	Fiorenza Minervini	18.00-19.00	ginnastica finalizzata allo YOGA
TAI JI QUAN	Matteo Palozzo	18.30-19.30	DISCIPLINE CORPOREE
SBARRA A TERRA E CLASSICO: [Sbarra a Terra]	Marco Sbarzagli	19.00-20.00	DANZA E TEATRO ADULTI
GINNASTICA IPOPRESSIVA	Gemma Sacchetti	19.00-20.00	DISCIPLINE CORPOREE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	Alice Murtas	19.00-20.00	DISCIPLINE CORPOREE
ESPRESSIONE CORPOREA ADULTI	Simona Nannetti	19.15-20.15	DANZA E TEATRO ADULTI
SBARRA A TERRA E CLASSICO: [Classico Sbarra]	Marco Sbarzagli	20.00-21.00	DANZA E TEATRO ADULTI
BENESSERE DELLA SCHIENA	Alice Murtas	20.00-21.00	DISCIPLINE CORPOREE
SAMBAGYM	Elvio Assuncao	20.15-21.00	DANZA E TEATRO ADULTI
CONTEMPORANEA BRASILIANA	Elvio Assuncao	21.00-22.15	DANZA E TEATRO ADULTI
VENERDI'			
RIEQUILIBRIO MUSCOLARE e POSTURALE	Elena Balboni	9.15-10.30	DISCIPLINE CORPOREE
ODAKA YOGA in Gravidanza	Fiorenza Minervini	10.00-11.00	GRAVIDANZA e NEOMAMME
RIEQUILIBRIO MUSCOLARE e POSTURALE	Elena Balboni	10.30-11.45	DISCIPLINE CORPOREE
ODAKA YOGA	Fiorenza Minervini	11.00-12.00	ginnastica finalizzata allo YOGA
ODAKA YOGA	Fiorenza Minervini	13.15-14.15	ginnastica finalizzata allo YOGA
CIRCUITO MOVIMENTO	Adriana Frabboni, Valeria Scardigno e molti altri	18.00-19.00	DISCIPLINE CORPOREE
TEATRO FISICO (Metodologia GEIST PULSE)	Anna Albertarelli	18.30-21.30	DANZA E TEATRO ADULTI
ODAKA YOGA	Valentina Sfameni	19.00-20.00	ginnastica finalizzata allo YOGA
PIZZICA	Stefania Lombardi	20.45-21.45	DANZA E TEATRO ADULTI
SABATO			
KUNDALINI YOGA	Piera Raimondi Cominesi	9.15-10.30	ginnastica finalizzata allo YOGA
SBARRA A TERRA E CLASSICO: [Sbarra a Terra]	Marco Sbarzagli	10.30-11.30	DANZA E TEATRO ADULTI
RIEDUCAZIONE POSTURALE DI GRUPPO (con fisioterapista)	Donata Ferrarese	10.30-11.30	DISCIPLINE CORPOREE
SBARRA A TERRA E CLASSICO: [Classico Sbarra]	Marco Sbarzagli	11.30-12.30	DANZA E TEATRO ADULTI
SBARRA A TERRA E CLASSICO: [Classico Centro]	Marco Sbarzagli	12.30-13.30	DANZA E TEATRO ADULTI