

TAI-CHI (Principianti) 11,30 – 13,00	Martedì	Giovedì	
TAI-CHI (Principianti) 18,30 – 20,00	Lunedì	Mercoledì	
TAI-CHI (Avanzati) 18,15 – 19,45	Martedì	Giovedì	
TAI-CHI (Intermedi) 18,45 – 20,15	Martedì	Giovedì	
GINNASTICA DOLCE 11,40 – 12,40	Lunedì	Mercoledì	Venerdì
KUNG FU PER BAMBINI 17,30 – 18,30	Lunedì	Mercoledì	
16,30 – 17,30			Venerdì
CAPOEIRA BAMBINI (3-5 anni) 16,00 – 17,00	Martedì	Giovedì	
CAPOEIRA BAMBINI (6-10 anni) 17,00 – 18,00	Martedì	Giovedì	
CAPOEIRA ADULTI 18,00 – 19,00	Martedì	Giovedì	
CAPOEIRA ADULTI (principianti) 20,00 – 21,00	Lunedì	Mercoledì	
CAPOEIRA ADULTI (avanzati) 21,00 – 22,00	Lunedì	Mercoledì	
GINNASTICA 17,00 – 18,00	Lunedì	Mercoledì	Venerdì
POWER STRETCHING 18,00 – 19,00	Lunedì	Mercoledì	Venerdì
YOGA (Principianti) 11,00 – 12,30	Martedì	Venerdì	
YOGA (Principianti) 14,15 – 15,30	Martedì	Giovedì	
YOGA (Principianti) 16,30 – 18,00	Martedì	Giovedì	
YOGA (Principianti) 19,00 – 20,30	Lunedì	Mercoledì	Venerdì
YOGA (Principianti) 20,30 – 22,00	Lunedì	Mercoledì	
YOGA (Avanzato) 19,00 – 20,15	Martedì	Giovedì	
YOGA (Avanzato – Meditazione) 20,15 – 21,00	Martedì	Giovedì	
YOGA PER GESTANTI 10,00 – 11,00	Martedì	venerdì	

PALINSESTO A.S.D.C. DHARMA tel. 091307396 – 3345372859 – 3341883011 www.associazionedharma.com contatti@associazionedharma.com