SABATO SPECIALE CON NOI ...ASPETTANDO NATALE

ESSSE ACCADEMIA

21 DICEMBRE

Christmas Marathon

8.30 - 9.00	ISOTONIC 2
9.00 - 9.30	ISOTONIC 1
9.30 - 10.00	ISOTONIC 3
10.00 - 10.30	ABS

con Domenico

9.30 - 10.30	DINAMICHE *
10.30 - 12.30	SEQUENZE ŚĀSTRA + PRĀṆĀYĀMA

con Sabrina e Roberta F.

10.30 - 11.30

ŚĀSTRA YOGA + PRĀṆĀYĀMA *

con Rita e Roberta V.

9.30 - 10.00	LEZIONE DI AUTO MASSAGGIO OLISTICO
11.00 - 11.30	

prenotazione presso la segreteria

con Mery

* anche ONLINE