



CALENDARIO

TORINO 2018/2019

MASTERCLASS YOGAPILATES: IL RESPIRO

 6 ottobre - sab |  h. 11.00 |  TATIANA SIMONA |  Lagrange

YOGA DINAMICO

 13 ottobre - sab |  h. 11.00 |  GIUSY |  Lagrange

YIN YOGA

 20 ottobre - sab |  h. 14.30 |  ELISA |  Orbassano

PASSAGGI ARMONICI DEL VINYASA: allineamenti del corpo e ritmo del respiro

 24 novembre - sab |  h. 11.00 |  DANIELA |  Tassoni

PILATES E MAL DI SCHIENA

 1 dicembre - sab |  h. 11.00 |  VALENTINA |  Tassoni



108 SALUTI AL SOLE

 22 dicembre - sab |  h. 11.00 |  SIMONA |  Tassoni

PILATES MATWORK: BODY PERCEPTION

 19 gennaio - sab |  h. 11.00 |  GIUSY |  Orbassano


MASTER CLASS YOGAPILATES: IL CORE

 26 gennaio - sab |  h. 11.00 |  TATIANA SIMONA |  Tassoni

HATHA YOGA A COPPIE

 2 febbraio - sab |  h. 11.00 |  IRENE |  Tassoni

PILATES FLOW

 9 febbraio - sab |  h. 11.00 |  LARA |  Lagrange

PER PARTECIPARE AI SEMINARI E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE. Il costo dei seminari è € 20 per i soci e € 25 per i non soci. Per i soci teacher il costo è € 30

PILATES E TENSIONI MUSCOLARI

 16 febbraio - sab |  h. 11.00 |  VALENTINA |  Tassoni

MASTERCLASS YOGAPILATES: GLI ARCHI

 23 febbraio - sab |  h. 11.00 |  TATIANA SIMONA |  Lagrange

YOGA E EQUILIBRIO

 9 marzo - sab |  h. 11.00 |  LORENZO |  Orbassano

SHAPE BAND E STRETCHING DEI MERIDIANI

 23 marzo - sab |  h. 11.00 |  ELENA |  Tassoni

MASTERCLASS YOGAPILATES: SOFT BALL

 13 aprile - sab |  h. 11.00 |  TATIANA SIMONA |  Orbassano

PILATES IN 3D, ALLENAMENTO TRIDIMENSIONALE

 20 aprile - sab |  h. 11.00 |  VALENTINA |  Lagrange

PILATES MATWORK E FOAM ROLLER

 11 maggio - sab |  h. 11.00 |  VALENTINA |  Tassoni




PPM CIRCUITO MULTIPROPS

 18 maggio - sab |  h. 11.00 |  TATIANA |  Orbassano

MASTERCLASS YOGAPILATES: FISIO BALL

 25 maggio - sab |  h. 11.00 |  TATIANA SIMONA |  Lagrange

PILATES MATWORK: SCULPT E RESTORE

 8 giugno - sab |  h. 11.00 |  GIUSY |  Tassoni

MASTERCLASS YOGAPILATES

 22 giugno - sab |  h. 11.00 |  TATIANA SIMONA |  Lagrange

CIRCUIT PILATES

 29 giugno - sab |  h. 11.00 |  LARA |  Lagrange
