

# FARMACIA SAN NAZARIO - VILLARBASSE

## PLANNING SETTIMANALE ATTIVITÀ DI GRUPPO

● 18:15-19:30

### KUNDALINI YOGA

EGIDIO MINICHINI +39 338 837 5671

In presenza  
e online

LUN

● 20:00-21:30

### KI AIKIDO

EGIDIO MINICHINI +39 338 837 5671

● 10:00-11:00

### PILATES E POSTURA al mattino

GAIA SORRENTINO +39 393 597 1083

● 13:15-14:15

### PILATES e POSTURA in pausa pranzo

PAOLA MASSIA e GAIA BAIARDO 335 374 884

● 19:00-20:00

### YOGA dei 5 Riti Tibetani

DARIO DESTEFANIS 011 952109

MAR

● 09:30-11:00

### METODO FELDENKRAIS - Flessibilità di Corpo e Mente:

ANNA DI MARCO +39 333 306 6137

● 19:00-20:30

### KI AIKIDO

EGIDIO MINICHINI +39 338 837 5671

MER

● 10:30-12:00

### ANTIGINNASTICA

MARINA ADRIANO 348 302 0063

● 13:15-14:15

### PILATES e POSTURA in pausa pranzo

PAOLA MASSIA e GAIA BAIARDO 335 374 884

● 16:00-17:30

### TAI CHI

EDDY MARTELLO 39 347 85 35 755

● 18:00-19:30

### ANTIGINNASTICA

MARINA ADRIANO 348 302 0063

● 20:00-21:30

### YOGA DEL KASHMIR - TREMORE

EGIDIO MINICHINI +39 338 837 5671

GIO

● 13:15-14:15

### YOGA dei 5 Riti Tibetani

DARIO DESTEFANIS 011 952109

● 18:15-19:30

### KUNDALINI YOGA

EGIDIO MINICHINI +39 338 837 5671

In presenza  
e online

VEN

● 10:00-12:00

### RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

MANUELA VITRANI 393 145 3045

A sabati alterni

● 10:00-12:00

### MEDITAZIONE ZEN

DANTE BIANCHI 348 154 5959

Una volta al mese

SAB



KUNDALINI YOGA e  
MEDITAZIONE

Egidio Minichini - cel. 338 837 5671



HATA YOGA  
dei 5 TIBETANI

Dario Destefanis - tel 011 952109



T.B. TECNICA DI RESPIRO  
CONSAPEVOLE

Manuela Vitrani - cel. 393 145 3045



ANTIGINNASTICA

Marina Adriano - cel. 348 302 0063



PILATES E POSTURA  
al mattino

Gaia Sorrentino - cel. 393 597 1083



PILATES e POSTURA

Paola Massia - cel. 335 374 884