



# I Corsi di MAGGIO

2025

## LUNEDÌ

### Ginnastica Posturale

9:15 - 10:05  
con Ilaria

### Pilates

15:30 - 16:30  
con Simona

### Tai Chi

18:30 - 19:45  
con Franco

### Yoga

19:15 - 20:30  
con Sabina

### Pilates

20:00 - 21:00  
con Lorenzo

### Yoga

20:45 - 22:00  
con Sabina

## MARTEDÌ

### Pilates

18:30 - 19:30  
con Simona

### Yoga

18:45 - 20:00  
con Donatella

### Pilates

19:45 - 20:45  
con Simona

### Yoga

20:15 - 21:45  
con Raffaella

## MERCOLEDÌ

### Yoga

9:30 - 10:30  
con Stefania

### Pilates

15:45 - 16:45  
con Simona

### Yoga

19:00 - 20:00  
con Stefania

### Yoga

20:15 - 21:15  
con Stefania

### Biodanza

21:00 - 23:00  
con Silvia

## GIOVEDÌ

### Ginnastica Posturale

10:00 - 10:50  
con Ilaria

### Ginnastica Posturale

16:30 - 17:20  
con Ilaria

### Yoga

18:00 - 19:30  
con Raffaella

### Pilates

20:00 - 21:00  
con Lorenzo

### Yoga

20:00 - 21:15  
con Sabina

## VENERDÌ

### Yoga

18:30 - 19:30

### Costellazioni familiari \*

20:00 - 23:00  
con Lorenzo

## WEEKEND

# E v e n t i

Conferenze e  
Laboratori \*

Yoga della  
risata \*

Bagno di  
suoni \*

Costellazioni  
familiari \*

Om Chanting \*



351 966 4239



Via G. Carducci, 8 - Varedo (MB)



[www.laviadelsole.org](http://www.laviadelsole.org)

\* uno al mese