

SHANGRI-LA asd e aps CENTRO YOGA & PILATES

www.shangri-la-padova.org

Centro "Il Sagittario" - Via del Santo 3 – San Giorgio delle Pertiche (Pd)



Cosa c'è di meglio che provare?

SHANGRI-LA

OPEN WEEK.

DALL'11 AL 16 SETTEMBRE

UNA SETTIMANA SPECIALE

Vieni a vivere e respirare il nostro centro,
incontra gli insegnanti e prova le attività proposte
per la stagione **2017/2018**

L' **Open Week** è l'occasione per conoscerci meglio
attraverso la pratica diretta

Come fare?

Consulta il programma sul retro e scegli l'orario che preferisci. Prenota la tua
lezione su info@shangri-la-padova.org oppure chiamaci al **349 3635006 - 340
2202378**.

Potrai usufruire di una settimana di lezioni gratuite.
Vieni a trovarci... ti aspettiamo!



YOGA ADULTI



YOGA DELLA MATERNITA'



YOGA BIMBI



PILATES REFORMER E MAT



TAI KI KUNG



DANZA DEL VENTRE

TIMETABLE LEZIONI SETTIMANALI 2017/2018

LUNEDI'	<p>09.00 - 10.15</p> <p>10.30 - 11.45</p> <p>12.30 - 13.45</p> <p>14.00 - 15.15</p> <p>15.30 - 16.45</p> <p>17.00 - 18.00</p> <p>18.30 - 20.00</p> <p>20.15 - 21.45</p>	<p>PILATES *</p> <p>PILATES</p> <p>PILATES</p> <p>PILATES</p> <p>PILATES</p> <p>YOGA BABY (3-5 anni)</p> <p>TAI KI KUN</p> <p>YOGA ADULTI</p>
MARTEDI'	<p>09.00 - 10.30</p> <p>10.45 - 12.00</p> <p>14.45 - 15.45</p> <p>16.00 - 17.30</p> <p>18.30 - 20.00</p> <p>20.30 - 21.45</p>	<p>YOGA con "FIORI DI CACTUS" per pazienti oncologici</p> <p>BALABHYANGAM: massaggio Ayurvedico del bimbo*</p> <p>E' NATA UNA MAMMA: con l'Ostetrica, dopo il parto*</p> <p>YOGA ADOLESCENTI</p> <p>YOGA ADULTI</p> <p>YOGA ADULTI e "FIORI DI CACTUS"</p> <p>PILATES</p>
MERCOLEDI'	<p>10.00 - 11.30</p> <p>16.30 - 17.30</p> <p>18-15 - 19.30</p> <p>19.45 - 21.00</p> <p>21.15 - 22.30</p>	<p>YOGA IN GRAVIDANZA</p> <p>YOGA BIMBI (5-10 anni)</p> <p>PILATES (Mat & reformer)</p> <p>PILATES (Mat & reformer)</p> <p>PILATES</p>
GIOVEDI'	<p>09.15 - 10.45</p> <p>11.00 - 12.15</p> <p>16.45 - 18.00</p> <p>18.15 - 19.30</p> <p>20.15 - 21.45</p>	<p>YOGA ADULTI</p> <p>YOGA MAMA & BABY: perineo e post-parto *</p> <p>PILATES</p> <p>PILATES</p> <p>YOGA ADULTI</p>
VENERDI'	<p>09.00 - 10.15</p> <p>10.30 - 12.00</p> <p>13.30 - 14.45</p> <p>15.00 - 16.15</p> <p>16.30 - 17.45</p> <p>18.30 - 19.45</p> <p>20.15 - 21.45</p>	<p>PILATES</p> <p>TAI KI KUN</p> <p>PILATES</p> <p>PILATES</p> <p>PILATES</p> <p>DANZA DEL VENTRE</p> <p>YOGA IN GRAVIDANZA</p>
SABATO	<p>10.15 - 11.45</p> <p>12.00 - 13.15</p> <p>13.30 - 14.45</p>	<p>TAI KI KUN per il Parkinson</p> <p>PILATES</p> <p>PILATES</p>

* cicli di incontri che si ripetono periodicamente

*in tutti i nostri corsi Pilates si utilizzano Reformer Professionali