








CALENDARIO

CAGLIARI 2016/2017

SEMINARIO CENNI STORICI PILATES

 24 settembre - sab |  h. 10.00 |  SARA |  Scano

SEMINARIO YOGA CHAKRA DEL CUORE

 22 ottobre - sab |  h. 1.00 |  BARBARA |  Scano

SEMINARIO UTILIZZO TRADIZIONALE DEL MAGIC CIRCLE

 5 novembre - sab |  h. 11.00 |  DANIELA |  Scano


PILATES E ARC

 19 novembre - sab |  h. 10.00 |  SARA |  De Magistris

FESTIVAL SCIRARINDI

 26-27 novembre - sabato e domenica

PILATES E ARC PER L'ARMONIA DELLA COLONNA

 17 novembre - sab |  h. 10.00 |  RICCARDO |  Scano

OPEN DAY

 14 gennaio - sab |  h. 10.00 |  Scano

OPEN DAY

 21 gennaio - sab |  h. 10.00 |  De Magistris

PER PARTECIPARE AI SEMINARI E' OBBLIGATORIA LA **PRENOTAZIONE**. Il costo dei seminari è € 10 per i soci e € 15 per i non soci. Per i soci teacher il costo è € 20





CALENDARIO

CAGLIARI 2016/2017

PILATES FISIOBALL

 11 febbraio - sab |  h. 10.00 |  EMANUELA |  Scano

PILATES E PAVIMENTO PELVICO LEGATO ALLA GRAVIDANZA

 18 febbraio - sab |  h. 10.00 |  BARBARA |  De Magistris


PILATES E SCARICO TENSIONI

 11 marzo - sab |  h. 10.00 |  SARA |  De Magistris


PILATES PER SPORTIVI

 25 marzo - sab |  h. 11.00 |  BARBARA |  Scano

PILATES E DANZA

 8 aprile - sab |  h. 10.00 |  LAURA |  Scano




PILATES CON SOFTBALL

 13 maggio - sab |  h. 10.00 |  ROBERTA |  De Magistris

REFORMER E SPRINGWALL

 17 giugno - sab |  h. 10.00 |  DAVIDE |  Scano

INCONTRO TRA YOGA E PILATES (TECNICHE RESPIRATORIE E ASANA)

 8 luglio - sab |  h. 10.00 |  MORENA |  Spiaggia del Poetto

PER PARTECIPARE AI SEMINARI E' OBBLIGATORIA LA **PRENOTAZIONE**. Il costo dei seminari è € 10 per i soci e € 15 per i non soci. Per i soci teacher il costo è € 20