



La settimana a M'ama per la gravidanza ed il post parto

2023/24

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	13-14:10 YOGA IN GRAVIDANZA		10:30-11:30 YOGA IN GRAVIDANZA	13:30-14:30 GINNASTICA POSTURALE	
	13:30-14:30 GINNASTICA POSTURALE		11:30-13 CERCHIO DELLE MAMME		
	19-21 PREPARTO IN COPPIA	17:30-19:30 CORSO PREPARTO		18-19 GINNASTICA GRAVIDANZA	
				19-20:30 DONNE AL CENTRO	

*L'orario è soggetto a piccole variazioni, per info: centromamasiena@gmail.com