

Calendario InQuercia 2026 - 2027



Asd e Culturale Yoga Sangha
all'interno dei Giardini Blazen e Foà
C.so di Porta Romana 116/B - Milano

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINA 08:00 - 12:00		08:00 - 09:00 TOTAL BODY W		08:00 - 09:00 TOTAL BODY W	
⋮	09:00 - 10:00 YOGA DOLCE	09:00 - 10:00 Ginn.POSTURALE	09:00 - 10:00 PILATES	09:00 - 10:00 Ginn.POSTURALE	
⋮			10:00 - 11:00 PILATES	10:15 - 11:15 Ginn.FUNZIONALE	
PAUSA PRANZO 12:00 - 14:00	11:15 - 12:15 PILATES	11:00 - 12:00 Ginn. DOLCE	11:00 - 12:00 PILATES	11:30 - 12:30 Ginn. DOLCE	
⋮	13:00 - 14:00 YOGA	12:00 - 13:00 Ginn.DOLCE		13:00 - 14:00 ASHTAŅGA Yoga	13:00 - 14:00 YOGA
POMERIGGIO 16:00 - 18:00	16:15 - 17:00 Gioco JIU JITSU	16:15 - 17:00 PSICOMOTRICITA	16:15 - 17:00 Gioco KUNG FU		
⋮		16:15 - 17:00 Gioco CALCIO		16:15 - 17:00 Gioco CALCIO	
⋮	17:00 - 18:00 JIU JITSU	17:00 - 18:00 YOGA BIMBI	17:00 - 18:00 KUNG FU	17:00 - 18:00 CALCIO	
⋮		17:00 - 18:00 CALCIO			



345 979 9311



@inquercia



www.inquercia.com