

CALENDARIO SETTIMANALE ATTIVITÀ SPORTIVE 2021

LUNEDÌ			 H. 19.30 > 20.30 PRANA VINYASA		
MARTEDÌ	 H. 13.00 > 14.00 PILATES	 H. 19.00 > 20.30 ASHTANGA YOGA*			
MERCOLEDÌ	 h. 10.00 > 11.00 QI GONG	 H. 13.00 > 14.00 HATHA FLOW	 H. 18.30 > 19.30 TAI CHI*	 H. 19.15 > 20.15 RUNNING	 H. 19.30 > 20.30 PRANA VINYASA
GIOVEDÌ	 H. 13.00 > 14.00 PILATES	 H. 19.00 > 19.45 FUNZIONALE			
VENERDÌ			 H. 19.00 > 20.30 ASHTANGA YOGA*	 H. 19.15 > 20.15 RUNNING	
SABATO	 CANOA (noleggio assistito)	 H. 10.00 > 11.30 PRANA VINYASA	 CANOA (noleggio assistito)		
DOMENICA	 CANOA (noleggio assistito)	 CANOA (noleggio assistito)	 CANOA (noleggio assistito)		

**PRANA VINYASA YOGA
MINDFULNESS CREATIVA
CON FRANCESCA PELLEGRINI**

tel. 328 6386599
pellegrini.francesca@gmail.com

**HATHA FLOW YOGA
CON SERENA PINTO**

tel. 338 3301406
sport@eastriver-martesana.it

**FUNZIONALE
CON VITTORIO CERA**

tel. 3474046214
sport@eastriver-martesana.it

**PILATES
CON FRANCESCA MONGUZZI**

tel. 335 6522433
sport@eastriver-martesana.it

**RUNNING
CON FRANCESCO LAMPARELLI**

tel. 347 8553206
sport@eastriver-martesana.it

**QI GONG / TAI CHI*
CON CLAUDIO LASTORE**

*TAI CHI si svolge nella sala (ampia ed areata)
di via Tofane 33, di fronte East river.



tel. 347 2254565
sport@eastriver-martesana.it

**ASHTANGA YOGA
CON FRANCESCO GARBAGNATI**

*Le Lezioni si svolgono nella nuova sala (ampia ed areata)
di via Tofane 33, di fronte East river.



tel. 393 3786754
ashtangayogamartesana@gmail.com

**CANOA IN MARTESANA
CANOTTIERI SAN CRISTOFORO**

tel. 02 4239097



Via Jean Jaures 22 20125 Milano
www.eastriver-martesana.it
eastriver.asd@gmail.com

PER INFORMAZIONI GENERALI

tel. 345 6767309 | sport@eastriver-martesana.it