

		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Bambini	Attivazione quotidiana	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga
Giovani, adulti, seniors		5 tibetani	5 tibetani	5 tibetani	5 tibetani	5 tibetani	5 tibetani	5 tibetani
Bambini	Resistenza			Giochi all'aperto	Oggetti di uso quotidiano			Camminare
Giovani, adulti, seniors		Rope Skipping	Allenare la resistenza				Rampichino	Camminare
Bambini	Mobilità							Camminare
Giovani, adulti, seniors		Foam Roller		Allungamento dopo rafforzamento		Pallone medicinale		Camminare
Bambini	Forza	Salti			Oggetti di uso quotidiano			Camminare
Giovani, adulti, seniors		Rope Skipping		Rafforzamento muscolare	Slackline	Pallone medicinale		Camminare
Bambini	Coordinazione	Salti	Sport Stacking			Giochi di transizione	Giochi con la palla	
Giovani, adulti, seniors		Foam Roller			Slackline	Pallone medicinale	Rampichino	
Bambini	Giochi	Salti	Sport Stacking	Giochi all'aperto	Oggetti di uso quotidiano	Giochi di transizione	Giochi con la palla	
Giovani, adulti, seniors			Allenare la resistenza				Giochi con la palla	
Bambini	Rilassamento							Ritorno alla calma
Giovani, adulti, seniors				Allungamento dopo rafforzamento				Fare il pieno di energia
Bambini	Relax quotidiano	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi
Giovani, adulti, seniors								