



lezione in diretta

dalle 10,00 alle 10,50

lezione in diretta

dalle 11,00 alle 11,50

lezione in diretta

dalle 12,00 alle 12,50

lezione in diretta

dalle 15,30 alle 16,30

attività a distanza

orario delle lezioni



sfrutta i 10 minuti di pausa fra una lezione e l'altra per:

- andare in bagno
- mangiare qualcosa
- sgranchirti le gambe

