

LUNEDÌ

HATHA YOGA
MARZIA / 7.00 - 8.00

HATHA YOGA INTERMEDIO
MARZIA / 8.45 - 10.15

VINYASA YOGA
Dinamico base
MARZIA / 10.30 - 11.30

HATHA YOGA IN PAUSA PRANZO
MARZIA / 12.00 - 13.15

HATHA YOGA BASE
LUCIA / 18.15 - 19.45

HATHA YOGA BASE
SIMONA / 20.15 - 21.45

MARTEDÌ

PILATES
JENNY / 7.00 - 8.00

PILATES GENTILE
JENNY / 8.30 - 9.30

YOGA IN GRAVIDANZA
9.45 - 10.45

HATHA YOGA MAMMA E BEBÈ
LUCIA / 11.00 - 12.00

YOGA TERAPEUTICO
12.30 - 13.30
13.30 - 14.30

HATHA YOGA ADOLESCENTI
MARZIA / 16.45 - 17.45

HATHA YOGA INTERMEDIO
LUCIA / 18.00 - 19.30

POWER YOGA
JESSICA / 19.45 - 20.45

YOGA FOR MEN
MICHAL / 21.00 - 22.00

MERCOLEDÌ

YOGA TERAPEUTICO
7.00 - 8.00
8.00 - 9.00

BODY TRAINING
VALERIE / 9.30 - 10.30

YOGA GENTILE
11.00 - 12.00

HATHA YOGA IN PAUSA PRANZO
MARZIA / 12.45 - 14.00

HATHA YOGA BAMBINI
MARZIA / 17.00 - 18.00

HATHA YOGA BASE
MARZIA / 18.15 - 19.45

HATHA YOGA INTERMEDIO
LUCIA / 20.15 - 21.45

GIOVEDÌ

YOGA FOR MEN
MICHAL / 7.00 - 8.00

YIN YOGA
Corso relax
LUCIA / 8.45 - 9.45

Respirazione e
rilassamento profondo
LUCIA / 10.00 - 10.45

YOGA IN GRAVIDANZA
LUCIA / 11.15 - 12.15

POWER YOGA
JESSICA / 12.45 - 13.45

YIN YOGA
Corso relax
LUCIA / 18.15 - 19.30

HATHA YOGA INTERMEDIO
MARZIA / 20.15 - 21.45

VENERDÌ

HATHA YOGA
JESSICA / 7.00 - 8.00

MORNING YOGA
LUCIA / 8.15 - 9.15

BODY TRAINING
VALERIE / 9.30 - 10.30

YOGA GENTILE
11.00 - 12.00

VINYASA YOGA
Dinamico intermedio
MARZIA / 12.45 - 13.45

HATHA YOGA BASE
ANTONELLA / 14.30 - 15.30

YOGA IN GRAVIDANZA
ANTONELLA / 15.45 - 16.45

YOGA TERAPEUTICO
18.30 - 19.45

YIN YOGA
Corso relax
JESSICA / 20.15 - 21.15

SABATO

HATHA YOGA BASE PLUS
MARZIA / 8.30 - 10.30

HATHA YOGA INTERMEDIO PLUS
LUCIA / 10.45 - 12.45

YOGA TERAPEUTICO
13.30 - 15.00

YOGA TERAPEUTICO IN GRAVIDANZA
JESSICA / 15.00 - 16.00

YOGA POST GRAVIDANZA
JESSICA / 16.00 - 17.00