il sentiero dello yoga
holistic + life style studio

PLANNING SETTIMANALE ATTIVITA' - TUTTE LE LEZIONI AL CENTRO SONO DISPONIBILI ANCHE ONLINE

	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA		
	LUNEDI		**MARTEDI**		**MERCOLEDI**		**GIOVEDI**		**VENERDI**		**SABATO**	**DOMENICA**
7.15												
7.30												
8.00												
8.30												
9.00												
9.30												
10												
10.30												
11												
12.30												
13,15					**FLY YOGA (VALERIA)**			**ANUKANALA YOGA (MARTA)**				
16												
16.30												
17												
17.30			**YIN YOGA (VALENTINA)**			**HATHA YOGA (Francesca) Solo in presenza**	**HATHA YOGA DOLCE (VALENTINA)**					
18		**PILATES (CHIARA)**		**PILATES (Francesca) Solo in presenza**				**PILATES (Francesca) Solo in presenza**	TAI CHI DONATELLA			
19	**FLY YOGA (VALERIA)**	**ASHTANGA BASIC (CHIARA)**	**HATHA FLOW (VALENTINA)**		**FLY YOGA ADV* (VALERIA)**	**HATHA YOGA (CHIARA)**	**SHIVA FLOW (VALENTINA)**	**HATHA ENERGETIC FLOW (Francesca) solo in presenza**				
19.30				**HATHA YOGA (Francesca) Solo in presenza**					**FLY YOGA (VALERIA)**			
20.00								**ASHTANGA YOGA (CHIARA)**				
20.15	**FLY YOGA (VALERIA)**		**YOGA DINAMICO (VALENTINA)**			**PILATES POWER (ELLY)**	**YIN YOGA (MARTA)**					
20.30		**ANUKALA YOGA MARTA**			**ANUKANALA YOGAOVER (MARTA)**							

Lezioni special