il sentiero dello yoga

ORARI POMERIGGIO - PLANNING SETTIMANALE ATTIVITÀ - TUTTE LE LEZIONI AL CENTRO SONO DISPONIBILI ANCHE ONLINE

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA
13:15					FLY YOGA (VALERIA)			ANUKANALA YOGA (MARTA)						
16:30														
17:00														
17:30			YIN YOGA (VALENTINA)			HATHA YOGA (Francesca) Solo in presenza	HATHA YOGA DOLCE (VALENTINA)							
18:00		PILATES (CHIARA)		PILATES (FRANCESCA) SOLO IN PRESENZA				PILATES (Francesca) Solo in presenza	TAI CHI DONATELLA	Hatha yoga flow NUOVO IN PARTENZA				
18:30														
19:00	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 (ELLY)	YIN YOGA (MARTA)							
20:30		ANUKALA YOGA MARTA												