



il sentiero dello yoga

PLANNING SETTIMANALE ATTIVITÀ SEDE DI CHIAVARI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
08.00		YOGA POSTURALE (Chiara)	MEDITAZIONE (Tasha)	YOGA POSTURALE (Chiara)	PILATES (Barbara)		
10:00	HATHA YOGA DOLCE (Alessandra)						
13.15	HATHA FLOW feat ASHTANGA (Alessandra)	PILATES (Barbara)	MEDITAZIONE (Tasha)		FLYOGA (Valentina)		
17:00		YOGA BIMBI (Alessandra)					
17:30							
18:00	YOGA INTEGRALE (CHIARA)		HATHA VINYASA YOGA (CHIARA)				
18:30		HATHA FLOW feat ASHTANGA (Alessandra)		HATHA FLOW feat ASHTANGA (Alessandra)	FLYOGA (Valentina)		
19:00	HATHA VINYASA YOGA (CHIARA)		YOGA INTEGRALE (CHIARA)				
19:30		HATHA FLOW (ALESSANDRA)		YIN YOGA (ALESSANDRA)	FLYOGA (Valentina)		
20:00							
20:15	ESTATIC DANCE (Tasha)						
21:00		MEDITAZIONE (Tasha)		MEDITAZIONE (Tasha)			

EVENTI
CORSI DI FORMAZIONE
APPROFONDIMENTI