



il sentiero dello yoga

## ORARI MATTINO - 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								
7:15														
7:30														
8:00														
8:30														
9:00											PILATES (Elly)			
9:30														
10:00														
10:30														
11:00														
12.00														
13:00														

EVENTI  
CORSI DI FORMAZIONE  
APPROFONDIMENTI



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) ANCHE ONLINE			HATHA YOGA BASIC (FRANCESCA)	HATHA YOGA DOLCE (VALENTINA) ANCHE ONLINE							
18:00		PILATES MATWORK (CHIARA)		PILATES MATWORK (FRANCESCA)	TAI CHI DONATELLA			PILATES MATWORK (FRANCESCA)	YOGA DINAMICO LE BASI (CHIARINA)					
18:30														
19:00	FLY YOGA (VALERIA)	ASHTANGA VYNIASA YOGA BASIC (CHIARA)	HATHA FLOW (VALENTINA) ANCHE ONLINE		FLY YOGA (VALERIA)	HATHA YOGA (CHIARA)	SHIVA FLOW (VALENTINA) ANCHE ONLINE	HATHA ENERGETIC FLOW (FRANCESCA)						
19:30				HATHA YOGA (FRANCESCA)					FLY YOGA (VALERIA)					
20:00								ASHTANGA VINYASA YOGA (CHIARA)						
20:15	FLY YOGA (VALERIA)		YOGA DINAMICO (VALENTINA) ANCHE ONLINE			PILATES MATWORK (ELLY)								
20:30		ANUKALA YOGA MARTA			ANUKALA YOGA (MARTA) ANCHE ONLINE									

EVENTI  
CORSI DI FORMAZIONE  
APPROFONDIMENTI