

# YOGASTUDIO

ORARIO VALIDO  
dal 09.09.2021 al 31.07.2022  
info@yogastudio.it

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
06.30		HATHA YOGA 60' Marzio	YOGA VINYASA FLOW 60' Elena	HATHA YOGA 60' Marzio		
08.00						YOGA E MATERNITÀ 60' Elena
09.00	HATHA YOGA 90' Marzio				HATHA YOGA 90' Marzio	
09.30						HATHA YOGA 90' Marzio o Elena
10.30			HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 90' Elena			
13.00	YOGA VINYASA FLOW 60' Elena	HATHA YOGA 60' Elena		YIN YOGA 60' Elena	ASHTANGA VINYASA YOGA 90' Marzio	
15.00						ACRO YOGA JUNIOR 60' Marcella e Andrea (dal 02.10.2021)
17.00	HATHA YOGA 60' Marzio	YOGA ORMONALE 60' Elena	YOGA VINYASA FLOW 60' Elena (solo online)	SEQUENZE FLUIDE DEL RESPIRO 60' Elena	YIN YOGA 60' Marcella	
17.00		A SPASSO CON GANESH 60' 3/5 anni Marcella (dal 28.09.2021)	YOGA JUNIOR 60' 11/15 anni Marzio (dal 29.09.2021)	A SPASSO CON GANESH 60' 6/10 anni Marcella (dal 30.09.2021)		
18.30	HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 90' Elena	YOGA VINYASA FLOW 60' Elena	HATHA YOGA 90' Marzio	YOGA VINYASA FLOW 60' Elena	TECNICHE MEDITATIVE 90' Marzio (solo online)	
18.30					ACRO YOGA 90' Marcella e Andrea (dal 01.10.2021)	
20.00		HATHA YOGA 60' Elena		YIN YOGA 60' Elena		

**ID ZOOM: 931 539 0455 - PASSCODE: z1RpWg - VALIDI PER TUTTE LE LEZIONI**

>> Per frequentare le lezioni in presenza è necessario prenotare il posto in sala inviando un sms all'istruttore indicato nel planner orario.

>> Le sessioni di Yoga Junior, Acro Yoga Junior, A spasso con Ganesh, Yoga e Maternità, Acro Yoga, non vengono trasmesse via Zoom.

>> La lezione di Yoga Vinyasa Flow del mercoledì alle 17.00 e quella di Tecniche Meditative del venerdì alle 18.30 vengono condotte unicamente via Zoom.

**MARCELLA: 340 968 6455 MARZIO: 392 321 4330 ELENA: 328 051 6259**