

YOGASTUDIO

AGGIORNATO
19.07.2021

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
06.30	ASHTANGA VINYASA YOGA 60 MIN - Marzio	HATHA YOGA DEL SOLE 60 MIN - Marzio	YOGA ORMONALE 60 MIN - Elena	HATHA YOGA DEL SOLE 60 MIN - Marzio	ASHTANGA VINYASA FLOW 60 MIN - Elena	
09.00						
09.30						
10.30						
13.00						
17.00						
18.30	HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 60 MIN - Elena	ASHTANGA VINYASA FLOW 60 MIN - Elena	HATHA YOGA 60 MIN - Marzio	ASHTANGA VINYASA FLOW 60 MIN - Elena	TECNICHE MEDITATIVE ANTAR MOUNA 60 MIN - Marzio	

- » **Tutte le lezioni si svolgeranno in doppia conduzione, sia online che in presenza presso i locali di Yoga Studio.**
- » Per **prenotare la pratica in sala** si prega di **inviare un Whatsapp all'istruttore titolare della lezione d'interesse.**
Per la **connessione via Zoom** digitare il relativo codice ID.
- » La lezione di **Yoga Ormonale** sarà libera, gratuita ed accessibile a tutti, anche ai non tesserati. Verrà garantita la **doppia conduzione**: in sala previa prenotazione, o accedendo all'aula virtuale di Zoom digitando il codice **ID 479 867 0893**

ELENA - TEL 328.051.6259

ZOOM ID 4798670893

MARZIO TEL 392.321.4330

ZOOM ID 8315149619