

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' Elena	YOGA VINYASA FLOW 60' Elena	YOGA ORMONALE 60' Elena		
08.30						YOGA E MATERNITÀ 60' Elena
09.00	HATHA YOGA 90' Elena				YIN YOGA E YOGA NIDRA 90' Elena	09.30 HATHA YOGA 90' Elena
10.30			HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 90' Elena			
13.00	YOGA VINYASA FLOW 60' Elena	YIN YOGA 60' Marcella		YIN YOGA 60' Marcella	ASHTANGA VINYASA YOGA PRIMA E SECONDA SERIE 90' Elena	
15.00						ACRO YOGA JUNIOR 60' 11/15 anni Marcella
17.00	YIN YOGA A RILASCIO MIOFASCIALE 60' Marcella	YOGA ORMONALE 60' Elena	YOGA VINYASA FLOW 60' Elena	SEQUENZE FLUIDE DEL RESPIRO 60' Elena	YIN YOGA 60' Marcella	
17.00		A SPASSO CON GANESH 60' 3/5 anni Marcella		A SPASSO CON GANESH 60' 6/10 anni Marcella		
18.30	HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 90' Elena	YOGA VINYASA FLOW 60' Elena	HATHA YOGA 90' Elena	YOGA VINYASA FLOW 60' Elena	PRATICHE DI MEDITAZIONE E VISIONE IMMAGINALE 60' Elena	
18.45					ACRO YOGA 90' Marcella & Andrea	
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 Pratiche di Meditazione e Visione Immaginale del venerdì alle 18.30 viene condotta unicamente via Zoom.

>> Per chi pratica da casa la lezione di Yin Yoga a Rilascio Miofasciale del lunedì alle 17.00 è necessario procurarsi un paio di palline da tennis.

>> La lezione di Ashtanga Vinyasa Yoga prima e seconda serie del venerdì alle 13.00 viene condotta solo in presenza.

MARCELLA: 340 968 6455 ELENA: 328 051 6259