

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
09.30		HATHA YOGA DOLCE PER LA COLONNA VERTEBRALE 60min - ELENA		HATHA YOGA DOLCE 60min - ELENA	
13.15		HATHA YOGA DOLCE 60min - ELENA		HATHA YOGA DOLCE PER LA COLONNA VERTEBRALE 60min - ELENA	
14.30	HATHA YOGA DOLCE 60min - ELENA				HATHA YOGA DOLCE 60min - ELENA
18.45		YOGA E MATERNITÀ 60min - ELENA		YIN YOGA 60min - ELENA	
20.15		HATHA YOGA DEL RESPIRO 60min - ELENA		HATHA YOGA TECNICHE DI MEDITAZIONE 60min - ELENA	

>> Le lezioni si svolgono in piccoli gruppi con un massimo di 7 partecipanti a sessione.

>> **La prenotazione è obbligatoria e deve essere segnalata inviando un messaggio WhatsApp a Elena 328 051 6259.**

>> **Il costo dell'abbonamento da 10 entrate è di 150€.**

>> La segreteria è aperta tutti i giorni 30 minuti prima dell'orario di inizio e 30 minuti dopo l'orario di termine di ogni sessione.