

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

06.30		<b>HATHA YOGA TRADIZIONALE ASANA</b> 60min <i>in presenza e online</i>	<b>ASHTANGA VINYASA YOGA</b> prima serie abbreviata 60min <i>in presenza e online</i>	<b>HATHA YOGA TRADIZIONALE ASANA</b> 60min <i>in presenza e online</i>		
08.30			<b>HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE</b> 60min <i>solo in presenza</i>			
09.30						<b>HATHA YOGA E AYURVEDA</b> 90min <i>in presenza e online</i>
11.30						<b>YOGA E MATERNITÀ</b> 60min <i>solo in presenza</i>
13.00			<b>ASHTANGA VINYASA YOGA</b> preparazione alla prima serie 60min <i>solo in presenza</i>			
17.00	<b>ASHTANGA VINYASA YOGA</b> preparazione alla prima serie 60min <i>solo in presenza</i>	<b>HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE</b> 60min <i>in presenza e online</i>		<b>HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE</b> 60min <i>in presenza e online</i>	<b>ASHTANGA VINYASA YOGA</b> preparazione alla prima serie 60min <i>solo in presenza</i>	
18.30	<b>HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE</b> 90min con Elena <i>in presenza e online</i>	<b>ASHTANGA VINYASA YOGA</b> prima serie 90min <i>solo in presenza</i>	<b>HATHA YOGA TRADIZIONALE</b> 90min <i>in presenza e online</i>	<b>ASHTANGA VINYASA YOGA</b> stile Mysore 120min <i>solo in presenza</i>	<b>HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE</b> 90min con Elena <i>in presenza e online</i>	

**ID ZOOM: 931 539 0455 - PASSCODE: z1RpWg - Validi per tutte le lezioni online su Zoom**

>> L'accesso alla lezione 'Ashtanga vinyasa yoga stile mysore' del giovedì è consentita dalle 18.30 alle 19.30.