

YOGASTUDIO

via U. Foscolo,5
Pordenone PN

info@yogastudio.it
www.yogastudio.it

ORARIO VALIDO DAL 09.09.24

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

06.30		HATHA YOGA TRADIZIONALE ASANA 60min <i>in presenza e online</i>	ASHTANGA VINYASA YOGA prima serie abbreviata 60min <i>in presenza e online</i>	HATHA YOGA TRADIZIONALE ASANA 60min <i>in presenza e online</i>		
08.30			HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 60min <i>solo in presenza</i>			
09.30						HATHA YOGA E AYURVEDA 90min <i>in presenza e online</i>
13.00			ASHTANGA VINYASA YOGA preparazione alla prima serie 60min <i>solo in presenza</i>			
17.00	ASHTANGA VINYASA YOGA preparazione alla prima serie 60min <i>solo in presenza</i>	HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 60min <i>in presenza e online</i>		HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 60min <i>in presenza e online</i>	17.30 ASHTANGA VINYASA YOGA preparazione alla prima serie 60min <i>solo in presenza</i>	
18.30	HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 90min con Elena <i>in presenza e online</i>	ASHTANGA VINYASA YOGA prima serie 90min <i>solo in presenza</i>	HATHA YOGA DELLE STAGIONI 90min <i>in presenza e online</i>	ASHTANGA VINYASA YOGA stile Mysore 120min <i>solo in presenza</i>		
20.40			HATHA YOGA PRATYAHARA 60min <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.