

YOGASTUDIO

ORARIO VALIDO
dal 07.01.2022 al 31.07.2022

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' solo in presenza Elena
09.00	HATHA YOGA 90' Elena		HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 90' Elena		YIN YOGA E YOGA NIDRA 90' Elena	09.30 HATHA YOGA 90' Elena
11.00					YOGA E MATERNITÀ 60' solo in presenza Elena	
13.00	YOGA VINYASA FLOW 60' Elena	YIN YOGA 60' Marcella		YIN YOGA 60' solo in presenza Marcella	ASHTANGA VINYASA YOGA PRIMA E SECONDA SERIE 60' Elena	
17.00	YIN YOGA A RILASCIO MIOFASCIALE 60' solo in presenza Marcella	YOGA ORMONALE 60' Elena	YOGA VINYASA FLOW 60' Elena	SEQUENZE FLUIDE DEL RESPIRO E PRATICHE DI MEDITAZIONE E VISIONE IMMAGINALE 60' Elena	YIN YOGA 60' Marcella	
17.00		A SPASSO CON GANESH 60' 3/5 anni solo in presenza Marcella	ACRO YOGA JUNIOR 60' solo in presenza Marcella	A SPASSO CON GANESH 60' 6/10 anni solo in presenza Marcella		
18.30	HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 90' Elena	YOGA VINYASA FLOW 60' Elena	HATHA YOGA 90' solo in presenza all'aperto Elena	YOGA VINYASA FLOW 60' Elena		
			18.30 ACRO YOGA 90' solo in presenza all'aperto Marcella & Andrea		18.45 ACRO YOGA 90' solo in presenza 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 lezioni di Hatha Yoga e di Acro Yoga del mercoledì alle 18.30 si terranno solo in presenza all'aperto presso il parco di Villa Correr Dolfin in via Correr, 67 a Porcia.

MARCELLA: 340 968 6455 ELENA: 328 051 6259