

# YOGASTUDIO

ORARIO VALIDO  
dal 07.01.2022 al 31.07.2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
06.30		YOGA VINIYASA FLOW 60' Elena	YOGA ORMONALE 60' Elena	YOGA VINYASA FLOW 60' Elena		
08.00						YOGA E MATERNITÀ 60' solo in presenza Elena
09.00	YIN YOGA + YOGA NIDRA 90' Elena				YIN YOGA 60' solo in presenza all'aperto Marcella	
09.30						HATHA YOGA 90' Elena
11.00					YOGA E MATERNITÀ 60' solo in presenza Elena	
13.00	ASHTANGA VINYASA YOGA SECONDA SERIE 60' solo in presenza Elena		HATHA YOGA DOLCE 60' solo in presenza Marcella		ASHTANGA VINYASA YOGA PRIMA SERIE 60' solo in presenza Elena	
17.00		YOGA ORMONALE 60' Elena			HATHA YOGA DOLCE 60' solo in presenza Marcella	
18.30	HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 90' Elena	ASHTANGA VINYASA YOGA PRIMA SERIE 90' solo in presenza Elena	HATHA YOGA TRADIZIONALE 90' solo in presenza all'aperto Elena	ASHTANGA VINYASA YOGA APPROFONDITO 90' solo in presenza Elena		
18.30			ACRO YOGA 90' solo in presenza all'aperto Marcella & Andrea		18.45 ACRO YOGA 90' solo in presenza Marcella & Andrea	
20.15		HATHA YOGA TRADIZIONALE (DHARANA) 60' Elena		HATHA YOGA TRADIZIONALE (PRANAYAMA) 60' Elena		

**ID ZOOM: 931 539 0455 - PASSCODE: z1RpWg - VALIDI PER TUTTE LE LEZIONI**

>> 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.

>> La lezione di Yin Yoga del venerdì alle 09.00 si terrà solo in presenza all'aperto presso il parco giochi di Sant'Angelo - Talponedo in via S. Cristoforo a Porcia.

**MARCELLA: 340 968 6455 ELENA: 328 051 6259**