

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

06.30	ASHTANGA VINYASA YOGA Introduzione alla prima serie 60min - MARTINA <i>in presenza e online</i>	HATHA YOGA TRADIZIONALE 60min - ELENA <i>in presenza e online</i>		HATHA YOGA TRADIZIONALE 60min - ELENA <i>in presenza e online</i>	ASHTANGA VINYASA YOGA Introduzione alla prima serie 60min - MARTINA <i>in presenza e online</i>	
08.30			HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE piccoli gruppi 60min - ELENA <i>solo in presenza</i>			
09.00	HATHA YOGA piccoli gruppi 60min - VALENTINO <i>solo in presenza</i>				HATHA YOGA piccoli gruppi 60min - VALENTINO <i>solo in presenza</i>	09.30 HATHA YOGA 90min ELENA e VALENTINO <i>in presenza e online</i>
13.00			YOGA VINYASA FLOW 60min - ELENA <i>solo in presenza</i>			
17.00	YOGA VINYASA SLOW FLOW 60min - ELENA <i>in presenza e online</i>	HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 60min - ELENA <i>in presenza e online</i>		HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 60min - ELENA <i>in presenza e online</i>	YOGA VINYASA SLOW FLOW 60min - ELENA <i>in presenza e online</i>	
18.30	HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 90min - ELENA <i>in presenza e online</i>	ASHTANGA VINYASA YOGA PRIMA SERIE 90min - MARTINA <i>solo in presenza</i>	HATHA YOGA DELLE STAGIONI 90min - VALENTINO <i>in presenza e online</i>	ASHTANGA VINYASA YOGA SECONDA SERIE 90min - MARTINA <i>solo in presenza</i>		
20.40			DIVENTIAMO CENERE pratiche preparatorie alla meditazione 60min - VALENTINO <i>in presenza e online</i>			

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

>> Per le lezioni a piccoli gruppi è necessaria la prenotazione inviando un messaggio Whatsapp a **ELENA: 328 051 6259** o **VALENTINO: 340 236 2162**

>> Per la lezioni DIVENTIAMO CENERE è necessaria la prenotazione inviando un messaggio Whatsapp a **VALENTINO: 340 236 2162**