

# YOGASTUDIO

via U. Foscolo,5  
Pordenone PN

info@yogastudio.it  
www.yogastudio.it

**ORARIO VALIDO DAL 15.01.24**

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

06.30		<b>HATHA YOGA TRADIZIONALE</b> 60min - ELENA <i>in presenza e online</i>	<b>ASHTANGA VINYASA YOGA</b> Prima serie abbreviata 60min - ELENA <i>in presenza e online</i>	<b>HATHA YOGA TRADIZIONALE</b> 60min - ELENA <i>in presenza e online</i>		
08.30			<b>HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE</b> piccoli gruppi 60min - ELENA <i>solo in presenza</i>			
09.30						<b>HATHA YOGA</b> 90min - ELENA <i>in presenza e online</i>
13.00			<b>YOGA VINYASA FLOW</b> 60min - ELENA <i>solo in presenza</i>			
17.00	<b>YOGA VINYASA SLOW FLOW</b> 60min - ELENA <i>in presenza e online</i>	<b>HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE</b> 60min - ELENA <i>in presenza e online</i>		<b>HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE</b> 60min - ELENA <i>in presenza e online</i>	<b>YOGA VINYASA SLOW FLOW</b> 60min - ELENA <i>in presenza e online</i>	
18.30	<b>HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE</b> 90min - ELENA <i>in presenza e online</i>	<b>ASHTANGA VINYASA YOGA PRIMA SERIE</b> 90min - ELENA <i>solo in presenza</i>	<b>HATHA YOGA DELLE STAGIONI</b> 90min - VALENTINO <i>in presenza e online</i>	<b>ASHTANGA VINYASA YOGA STILE MYSORE</b> 120min - MARTINA <i>solo in presenza</i>		
20.15		<b>HATHA YOGA PRANAYAMA</b> 60min - ELENA <i>solo in presenza</i>				
20.40			<b>DIVENTIAMO CENERE</b> 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**

>> Per la lezione 'Diventiamo cenere' è necessaria la prenotazione inviando un messaggio Whatsapp a **VALENTINO: 340 236 2162**

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