

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|---|---|---|
| 06.30 | | HATHA YOGA TRADIZIONALE 60min - ELENA <i>in presenza e online</i> | ASHTANGA VINYASA YOGA Prima serie abbreviata 60min - ELENA <i>in presenza e online</i> | HATHA YOGA TRADIZIONALE 60min - ELENA <i>in presenza e online</i> | | |
| 08.30 | | | HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE piccoli gruppi 60min - ELENA <i>solo in presenza</i> | | | |
| 09.30 | | | | | | HATHA YOGA 90min - ELENA <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 - ELENA <i>solo in presenza</i> | HATHA YOGA DELLE STAGIONI 90min - VALENTINO <i>in presenza e online</i> | ASHTANGA VINYASA YOGA STILE MYSORE 120min - MARTINA <i>solo in presenza</i> | | |
| 20.15 | | HATHA YOGA PRANAYAMA 60min - ELENA <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**

>> 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.