

ORARIO 2018-19

YOGA						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.00 - 11.00						YOGA
13.00 - 14.00	YOGA			YOGA		
18.00 - 19.00		YOGA		RESPIRO (pranayama)	YOGA	
19.00 - 20.00	YOGA		YOGA		RESPIRO (pranayama)	
20.00 - 21.00	MEDITAZIONE		YOGA TANDAVA		YOGA	
QI GONG - TAI CHI						
19.00 - 20.00		QI-GONG		QI-GONG		
20.00 - 21.00		TAI CHI				

YOGA IN GRAVIDANZA - POST PARTO						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11.00- 12.00	GRAVIDANZA			POST PARTO*		
12.00 - 13.00						GRAVIDANZA
18.00 - 19.00				GRAVIDANZA		

* : POST PARTO MAMMA & BAMBINO

FUNCTIONAL TRAINING						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11.00 - 12.00						
12.45 - 14.00*						
18.00 - 19.00						
19.00 - 20.00						

* : INGRESSO ALLA LEZIONE CON ORARIO FLESSIBILE TRA LE 12.45 E LE 13.00 (Previo accordo con l'insegnante)

  ATTIVITÀ SU PRENOTAZIONE