



il sentiero dello yoga

ORARI MATTINO - PLANNING SETTIMANALE ATTIVITÀ - TUTTE LE LEZIONI AL CENTRO SONO DISPONIBILI ANCHE ONLINE

CORSI IN VERDE DA DEFINIRE

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA
6:30							DHARMA YOGA ISPIRED (VALE) anche online							
7:00			PILATES REFORMER		PILATES REFORMER				PILATES REFORMER					
8:00			PILATES REFORMER		PILATES REFORMER		PILATES REFORMER		PILATES REFORMER					
8:30														
9:00			PILATES REFORMER		PILATES REFORMER		PILATES REFORMER		PILATES REFORMER		PILATES (Elly)			
9:30														
10:00														
10:30														
11:00	PILATES REFORMER													
12.00	PILATES REFORMER		PILATES REFORMER		PILATES REFORMER		PILATES REFORMER		PILATES REFORMER					
13:00	PILATES MATWORK (Vito)		PILATES REFORMER		PILATES REFORMER		PILATES REFORMER		PILATES MATWORK (Vito)					

EVENTI
CORSI DI FORMAZIONE
APPROFONDIMENTI



il sentiero dello yoga

ORARI POMERIGGIO - PLANNING SETTIMANALE ATTIVITÀ - TUTTE LE LEZIONI AL CENTRO SONO DISPONIBILI ANCHE ONLINE

CORSI IN VERDE DA DEFINIRE

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA	SALA TERRA	SALA ACQUA
13:15					FLY YOGA (VALERIA)			ANUKANALA YOGA (MARTA)						
16:30														
17:00					PILATES REFORMER		PILATES REFORMER							
17:30			YIN YOGA (VALENTINA) ANCHE ONLINE			HATHA YOGA BASIC (FRANCESCA)	HATHA YOGA DOLCE (VALENTINA) ANCHE ONLINE							
18:00	PILATES REFORMER	PILATES MATWORK (CHIARA)		PILATES MATWORK (FRANCESCA)	YOGA ORMONALE (CHIARA)			PILATES MATWORK (FRANCESCA)						
18:30									YOGA DINAMICO LE BASI (CHIARINA)	ASHTANGA VINYASA SECONDA SERIE (CHIARA)				
19:00	FLY YOGA (VALERIA)	ASHTANGA VYNIASA YOGA BASIC (CHIARA)	HATHA FLOW (VALENTINA) ANCHE ONLINE		FLY YOGA (VALERIA)	HATHA YOGA (CHIARA)	SHIVA FLOW (VALENTINA) ANCHE ONLINE	HATHA ENERGETIC FLOW (FRANCESCA)						
19:30				HATHA YOGA PROGRESSIVE (FRANCESCA)					FLY YOGA (VALERIA)					
20:00							PILATES REFORMER	ASHTANGA VINYASA YOGA (CHIARA)						
20:15	FLY YOGA (VALERIA)		YOGA DINAMICO (VALENTINA) ANCHE ONLINE			PILATES MATWORK (ELLY)								
20:30		ANUKALA YOGA MARTA			INSIDE FLOW (MARTA)									

CORSI DI FORMAZIONE APPROFONDIMENTI