



il sentiero dello yoga

PLANNING SETTIMANALE ATTIVITÀ SEDE DI CHIAVARI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
08.00	PILATES (Barbara)						
10:00							
13.15							
17:00							
17:45			HATHA YOGA (ALESSANDRA)				
18:00							SMOOVI L'ALLENAMENTO STOPPING MOVEMENT
18:30	Pilates (Miriam)	PILATES (Barbara)		PILATES (Barbara)	FLYOGA (Valentina)		
18.45							
19:00			YANG TO YIN (ALESSANDRA)				KUNDALINI
19.30	Introduzione Ashtanga Vinyasa Yoga (Silvia)	ANUKALA YOGA (CHIARA)					
20:15							
21:00							

EVENTI
CORSI DI FORMAZIONE
APPROFONDIMENTI