

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	7.30 - 8.30 YOGA DEL RISVEGLIO Pranayama Flow Arya Giulia		9.30 - 10.45 SENIOR YOGA Yoga Dolce Claudia	7.30 - 8.30 YOGA DEL RISVEGLIO Pranayama Flow Shivaan Riccardo	
	9.30 - 10.45 HATHA YOGA Sattva Hatha Flow Shivaan Riccardo			9.00 - 10.00 PILATES MATWORK Ilaria	
		10.00 - 11.15 SATTVA VINYASA FLOW In Studio e On line su richiesta Arya Giulia	12.45 - 14.00 SATTVA VINYASA YOGA Yoga Pausa Pranzo Arya Giulia	10.15 - 11.30 SATTVA VINYASA YOGA Morning Yoga Arya Giulia	10.00 11.15 YANG TO YIN YOGA Restorative yoga Laura
	12.45 - 13.45 PILATES MATWORK Ilaria		16.00 - 17.00 PILATES MATWORK Ilaria		
14.30 - 15.30 PILATES MATWORK Ilaria	15.00 - 16.15 YOGA PRENATALE Soft Yoga Gestanti Arya Giulia		17.15 - 18.15 POWER SATTVA YOGA Yoga per Uomini e ragazzi Shivaan Riccardo	14.30 - 15.45 SATTVA HATHA YOGA Shivaan Riccardo	15.00 - 16.00 TAI CHI CHUAN Arte Marziale Anna
18.30 - 19.45 YOGA PRINCIPIANTI Hatha Flow Claudia	17.00 - 18.15 SATTVA HATHA YOGA Shivaan Riccardo	17.30 - 18.45 HIMALAYAN KUNDALINI YOGA Energetic Flow Arya Giulia	18.30 - 19.30 PILATES MATWORK Ilaria	17.15 - 18.15 JUNIOR YOGA Yoga age 8 - 12 Arya Giulia	<b>DOMENICA</b>  SEMINARI DI COUNSELING  COSTELLAZIONI FAMILIARI  SCAMBIO TRATTAMENTI REIKI  WORKSHOP A TEMA: (date da stabilire) - Yoga & Sound Healing - Yoga & Ayurveda - Yoga & Chakra Sadana - Shiva - Shakti Yoga - Bhakti Yoga Flow - Mantra Concert
18.30 - 19.45 YOGA ON LINE Vinyasa Flow - Min.3 allievi Sundari Marina	18.30 - 19.30 TAI CHI CHUAN Arte Marziale Anna	19.00 - 20.15 VINYASA YOGA In studio e On line su richiesta Sundari Marina	19.45 - 21.00 HATHA FLOW YOGA Laura	18.30 - 19.45 SATTVA VINYASA YOGA Arya Giulia	
20.00 - 21.15 MEDITATION & YOGA NIDRA Soft Flow Yoga serale Arya Giulia	19.35 - 20.35 PILATES MATWORK Ilaria	20.30 - 22.00 ASHTANGA YOGA Yoga Avanzato Paolo Corno	21.15 - 22.30 DANZA DEL VENTRE Ilaria	20.15 - 21.15 TANGO ARGENTINO Corso Principianti Massimiliano & Paola	
21.30 - 22.30 TANGO ARGENTINO Corso Avanzato Massimiliano & Paola	20.35 - 21.45 VINYASA YOGA Sundari Marina		20.30 - 22.00 SERATA DI MEDITAZIONE ON LINE quindicinale Arya Giulia	21.15 - 22.15 TANGO ARGENTINO Corso Intermedio Massimiliano & Paola	