

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 Hatha Flow Shivaan Riccardo			9.00 - 10.00 PILATES MATWORK Ilaria	
		10.00 - 11.15 KRIYA VINYASA YOGA Yoga Himalayano Integrato Arya Giulia	11.30 - 12.45 HATHA YOGA Hatha Flow Shivaan Riccardo	10.15 - 11.30 KRIYA VINYASA YOGA Yoga Himalayano Integrato Arya Giulia	9.00-10.15 YANG TO YIN YOGA Restorative yoga Laura
	12.45 - 13.45 PILATES MATWORK Ilaria		12.45 - 14.00 YOGA PAUSA PRANZO Arya Giulia		
14.30 - 15.30 PILATES MATWORK Ilaria	15.00 - 16.15 YOGA PRENATALE Soft Yoga Gestanti Arya Giulia	16.30 - 17.30 KIDS YOGA Yoga Age 5 - 7 Giorgia	17.15 - 18.15 PILATES MATWORK Ilaria	14.30 - 15.45 HATHA YOGA Hatha Flow Shivaan Riccardo	15.00 - 16.00 TAI CHI CHUAN Arte Marziale Anna
18.30 - 19.30 YOGA PRINCIPIANTI Hatha Flow Claudia	17.00 - 18.15 HATHA YOGA Hatha Flow Shivaan Riccardo	17.30 - 18.45 DYNAMIC VINYASA FLOW YOGA Shivaan Riccardo	18.30 - 19.45 VINYASA YOGA Sundari Marina	17.15 - 18.15 JUNIOR YOGA Yoga age 8 - 12 Laura	DOMENICA 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 KRIYA VINYASA YOGA Yoga Himalayano Integrato Arya Giulia	19.45-21.00 SHIVA EMBODIMENT PRACTICE Yoga integrato per il Maschile Shivaan Riccardo	18.30 - 19.45 SHRI DEVI YOGA Yoga per il femminile Arya Giulia	
19.30 - 20.45 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 SERATE DI MEDITAZIONE & SOUND HEALING Arya & Shivaan (quindicinale)	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			21.15 - 22.15 TANGO ARGENTINO Corso Intermedio Massimiliano & Paola	