

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00 - 10.15 VINYASA YOGA PRINCIPIANTI Sundari Marina				9.00 - 10.00 PILATES MATWORK Ilaria	
	9.30 - 10.45 HATHA YOGA Shivaan Riccardo		9.30 - 10.45 YOGA DOLCE SENIOR YOGA Claudia		
		10.00 - 11.30 KRIYA VINYASA YOGA Yoga Himalayano Integrato Arya Giulia		10.15 - 11.30 PROPS YOGA Yoga con l'Elastico Sundari Marina	10.00 - 11.15 HATHA VINYASA YOGA Sundari <small>(lezioni su prenotazione min.5 persone)</small>
	ORE 12.45 -13.45 PILATES MATWORK PAUSA PRANZO Ilaria	Ore 13.30/14.30 HATHA YOGA INDIVIDUALE O per piccoli gruppi.	12.45 - 13.45 VINYASA YOGA PAUSA PRANZO Walter		
14.30 - 15.30 PILATES MATWORK Ilaria			14.30 - 15.45 YANG TO YIN YOGA Sundari Marina		15.00 - 16.00 TAI CHI CHUAN Arte Marziale Anna
17.15 - 18.15 PILATES MATWORK PRINCIPIANTI Ilaria	17.00 - 18.15 HATHA YOGA Shivaan Riccardo	18.00 - 19.00 YOGA PRENATALE SERALE Claudia	17.30 - 18.30 PILATES MATWORK Ilaria	17.00 - 18.15 YOGA PRENATALE PER GESTANTI Laura	<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 - 19.30 HATHA YOGA PRINCIPIANTI Walter	18.30 - 19.30 TAI CHI CHUAN Anna	19.00 - 20.15 KRIYA VINYASA YOGA Shivaan	19.00 - 20.15 HATHA YOGA PRINCIPIANTI Shivaan	18.30 - 20.00 SHRI DEVI YOGA Yoga per il Sacro Femminile Arya Giulia	
19.30 - 21.00 YOGA NIDRA Arya	19.35 - 20.35 PILATES MATWORK Ilaria	20.30 - 21.30 PILATES MATWORK Ilaria	20.30 - 21.45 VINYASA YOGA PRINCIPIANTI Walter	ORE 20.30 - 22.00 LEZIONI DI CAPOEIRA PER ADULTI E RAGAZZI	
	20.45 - 22.00 VINYASA YOGA Sundari				