

## ORARIO VALIDO DA LUNEDI 16 SETTEMBRE 2024 AL 30 GIUGNO 2025

Per la pratica si consiglia abbigliamento comodo e neutro, calzini o ciabatte per muoversi all'interno del centro

ORARIO	10.00 - 11.00	12.50 – 13.50	16.00 – 16.45	17.00 – 18.00	18.10 - 19.10	19.20 - 20.20	20.30 - 21.30
<b>LUNEDI</b>	HATHA YOGA con Francesca	HATHA YOGA Con Alice	YOGA MAMMA& BABY con Marika	16.55 – 17.55 VINIYOGA con Laura	18.00 - 19.00 HATHA YOGA con Francesca	19.05 - 20.05 HATHA YOGA con Francesca	20.10 - 21.10 HATHA YOGA con Emanuele
				16.55 – 17.55 YOGA E MINDFULNESS PER BAMBINƏ 5 – 7 ANNI con Marika *	18.00 - 19.00 YOGA DOLCE con Marika	19.05 - 20.05 VINIYOGA con Emanuele	20.10 – 21.00 YOGA DINAMICO con Francesca
<b>MARTEDI</b>	10.00 – 11.15 YOGA DOLCE con Carolina				VINIYOGA con Laura	HATHA YOGA con Laura	20.20 – 21.00 MEDITAZIONE con Laura
<b>MERCOLEDI</b>	10.00 – 11.15 HATHA YOGA con Francesca			YOGA E MINDFULNESS PER BAMBINƏ 8 – 11 ANNI con Marika *	VINYASA con Alice		
<b>GIOVEDI</b>	VINIYOGA con Laura			YOGA PER BAMBINƏ 5 – 9 ANNI con Alice*	HATHA YOGA con Francesca	HATHA YOGA con Francesca	VINYOGA con Emanuele
				17.00 – 17.45	VINIYOGA con Aronne	VINIYOGA con Aronne	

**SI RACCOMANDANO PULIZIA PERSONALE E PUNTUALITÀ. SPEGNERE I CELLULARI PRIMA DI ENTRARE IN CLASSE.**

- Gli orari, la programmazione dei corsi e quella degli insegnanti possono subire variazioni in qualsiasi momento dell'anno per esigenze organizzative interne alla scuola
- Possibilità di lezioni individuali private.
- Un week-end al mese la scuola è chiusa per il corso di formazione insegnanti di yoga: in quelle date si terranno comunque le lezioni per gestanti, tutte le altre classi sono invece sospese. Per chi avesse l'abbonamento monosettimanale è possibile recuperare in qualsiasi momento durante la settimana
- \* I corsi segnalati con l'asterisco partono con un minimo di 4 partecipanti e dureranno dalla prima settimana di ottobre all'ultima di maggio dell'anno successivo.

				YOGA PER RAGAZZ <sup>e</sup> 10 – 16 ANNI con Francesca*			
<b>VENERDI</b>	HATHA YOGA con Alice <hr/> <b>10.15 – 11.00</b> YOGA E DISABILITA' con Marika			YOGA E MINDFULNESS PER BAMBIN <sup>e</sup> 12 – 14 ANNI con Marika *	VINYOGA con Emanuele	HATHA YOGA con Emanuele	
<b>SABATO</b>	HATHA YOGA con Laura	<b>11.05 – 12.05</b> YOGA GESTANTI Con Marika					
<b>DOMENICA</b>	VINIYOGA con Emanuele						

**SI RACCOMANDANO PULIZIA PERSONALE E PUNTUALITÀ. SPEGNERE I CELLULARI PRIMA DI ENTRARE IN CLASSE.**

- Gli orari, la programmazione dei corsi e quella degli insegnanti possono subire variazioni in qualsiasi momento dell'anno per esigenze organizzative interne alla scuola
- Possibilità di lezioni individuali private. -
- Un week-end al mese la scuola è chiusa per il corso di formazione insegnanti di yoga: in quelle date si terranno comunque le lezioni per gestanti, tutte le altre classi sono invece sospese. Per chi avesse l'abbonamento monosettimanale è possibile recuperare in qualsiasi momento durante la settimana
- \* I corsi segnalati con l'asterisco partono con un minimo di 4 partecipanti e dureranno dalla prima settimana di ottobre all'ultima di maggio dell'anno successivo.

**SI RACCOMANDANO PULIZIA PERSONALE E PUNTUALITÀ. SPEGNERE I CELLULARI PRIMA DI ENTRARE IN CLASSE.**

- Gli orari, la programmazione dei corsi e quella degli insegnanti possono subire variazioni in qualsiasi momento de
- Possibilità di lezioni individuali private. -
- Un week-end al mese la scuola è chiusa per il corso di formazione insegnanti di yoga: in quelle date si terranno c  
monosettimanale è possibile recuperare in qualsiasi momento durante la settimana
- \* I corsi segnalati con l'asterisco partono con un minimo di 4 partecipanti e dureranno dalla prima settimana di c