

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
06.30		HATHA YOGA 60 min in presenza e online	ASHTANGA VINYASA YOGA sequenza breve guidata 60 min in presenza e online	HATHA YOGA 60 min in presenza e online		
08.30						
09.30						
11.30						
13.00						
17.00						
18.30	HATHA YOGA per la colonna vertebrale 90 min in presenza	ASHTANGA VINYASA YOGA in stile Mysore* 120 min in presenza	HATHA YOGA e maternità 60 min in presenza	ASHTANGA VINYASA YOGA in stile Mysore* 120 min in presenza	HATHA YOGA per la colonna vertebrale 90 min in presenza	

ID ZOOM: 931 539 0455 — PASSCODE: z1RpWg — Validi per tutte le lezioni online su Zoom

*L'accesso alla lezione "ASHTANGA VINYASA YOGA in stile Mysore" del martedì e del giovedì è consentito dalle 18.30 alle 19.30