

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
06.30	ASHTANGA VINYASA YOGA in stile Mysore 120 min in presenza	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	ASHTANGA VINYASA YOGA in stile Mysore 120 min in presenza	
08.30			ENERGIA e VITALITÀ* 60 min in presenza			
09.30						PLANNER del SABATO ALLEGATO
13.15						
17.00		YOGA per ADOLESCENTI 60 min in presenza / sala piccola				
17.00		HATHA YOGA per la colonna vertebrale 60 min in presenza e online		HATHA YOGA per la colonna vertebrale 60 min in presenza e online		
18.30	HATHA YOGA per la colonna vertebrale 90 min in presenza e online	ASHTANGA VINYASA YOGA in stile Mysore 120 min in presenza	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 e online	

ID ZOOM: 931 539 0455 — PASSCODE: z1RpWg — Validi per tutte le lezioni online su Zoom
* Le lezioni si svolgono in piccoli gruppi e richiedono prenotazione a Marika — 348 604 2232
I corsi di: Energia e Vitalità attivi da ottobre 2026.