

LUNEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
09:00 - 09:30	30 min	DINAMICA	D	Sabrina
09:30 - 10:00	30 min	YOGA 2 Shastra	D	Sabrina
09:30 - 10:30	60 min	YOGA 1	E	Domenico
11:00 - 12:00	60 min	YOGA 1 Shastra	D	Sabrina
11:00 - 12:00	60 min	YOGA 2	Functional	Domenico
12:30 - 13:30	60 min	YOGA 2	D	Luisa
13:00 - 14:00	60 min	YOGA 1	Functional	Domenico
15:00 - 16:00	60 min	YOGA SOFT	Sala pesi	Rita
17:00 - 18:00	60 min	YOGA	E	Luisa
18:00 - 18:45	45 min	PRANAYAMA	Kriya	Luisa
18:00 - 18:30	30 min	DINAMICA	D	Sabrina
18:30 - 19:00	30 min	YOGA 2 Shastra	D	Sabrina
18:30 - 19:30	60 min	YOGA 1	E	Domenico
19:30 - 20:30	60 min	YOGA	E	Domenico
20:30 - 21:00	30 min	YOGA	E	Domenico

MERCOLEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
08:00 - 08:30	30 min	PREP. ATLETICA	Sala pesi	Rita
08:30 - 09:00	30 min	YOGA	D	Rita
11:00 - 12:00	60 min	YOGA 1	E	Rita
11:00 - 12:00	60 min	YOGA 2 Shastra	Functional	Domenico
12:30 - 14:00	90 min	YOGA 1 Shastra	Dojo	Luisa
12:30 - 13:00	30 min	DINAMICA	D	Sabrina
13:00 - 13:30	30 min	YOGA 2	D	Sabrina
15:00 - 16:00	60 min	YOGA SOFT	Sala pesi	Sabrina
17:00 - 18:00	60 min	YOGA 1	D	Rita
18:00 - 18:45	45 min	PRANAYAMA	Kriya	Rita
18:30 - 19:30	60 min	YOGA 1	Functional	Domenico
18:30 - 19:00	30 min	DINAMICA	E	Sabrina
19:00 - 19:30	30 min	YOGA 2	E	Sabrina
19:30 - 20:30	60 min	YOGA	E	Domenico

VENERDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
07:45 - 08:30	45 min	PREP. ATLETICA	Sala pesi	Sabrina
09:00 - 10:00	60 min	YOGA	D	Luisa
11:00 - 12:00	60 min	YOGA 1 Shastra	D	Rita
11:00 - 12:00	60 min	YOGA 2	Functional	Domenico
12:30 - 13:30	60 min	YOGA	D	Rita
13:00 - 14:00	60 min	YOGA	Functional	Domenico
16:00 - 17:00	60 min	YOGA SOFT	Sala pesi	Luisa
17:00 - 18:00	60 min	YOGA	E	Domenico
18:00 - 18:30	30 min	PREP. ATLETICA	E - D	Sabrina
18:30 - 19:00	30 min	YOGA Shastra	E - D	Sabrina
19:00 - 19:30	30 min	YOGA Shastra	E - D	Sabrina

MARTEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
08:30 - 09:30	60 min	YOGA	D	Sabrina
09:30 - 10:30	60 min	YOGA	E	Sabrina
11:00 - 12:00	60 min	YOGA 2	D	Luisa
12:30 - 13:00	30 min	PREP. ATLETICA	Functional	Sabrina
13:00 - 13:30	30 min	YOGA 2	Functional	Sabrina
13:00 - 14:00	60 min	YOGA 1 Shastra	D	Rita
15:00 - 16:00	60 min	YOGA SOFT	Sala pesi	Rita
17:00 - 18:00	60 min	YOGA	D	Luisa
19:00 - 20:00	60 min	YOGA	D	Luisa
20:00 - 21:00	60 min	YOGA	D	Luisa

GIOVEDÌ				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
08:30 - 09:30	60 min	YOGA	D	Luisa
09:30 - 10:30	60 min	YOGA	E	Luisa
11:00 - 11:30	30 min	PREP. ATLETICA	Sala pesi	Sabrina
11:30 - 12:00	30 min	YOGA 2 Shastra	D	Sabrina
13:00 - 14:00	60 min	YOGA	D	Rita
15:00 - 16:00	60 min	YOGA SOFT	E	Rita
17:00 - 17:30	30 min	PREP. ATLETICA	E	Sabrina
17:30 - 18:00	30 min	YOGA Shastra	E	Sabrina
19:00 - 20:00	60 min	YOGA	D	Rita
20:00 - 21:00	60 min	YOGA PRANAYAMA	D	Rita

SABATO				
ORARIO	DURATA	ATTIVITÀ	SALA	ISTRUTTORE
09:00 - 10:00	60 min	YOGA PRANAYAMA	D	Rita
09:30 - 10:00	30 min	DINAMICA	E	Sabrina
10:00 - 10:30	30 min	PREP. ATLETICA	E	Sabrina
11:00 - 12:00	60 min	YOGA	D	Rita/Dome
12:00 - 12:45	45 min	PRANAYAMA	Kriya	Rita
12:30 - 13:30	60 min	YOGA	E	Domenico

YOGA
YOGA E PRANAYAMA
SHASTRA: studio di sequenze codificate
YOGA SOFT

PRANAYAMA: dinamiche del respiro
PREPARAZIONE ATLETICA - DINAMICA

N.B: il nome dell'insegnante e delle sale potrebbero subire variazioni.

Le lezioni potrebbero terminare 5 minuti prima per permettere la pulizia degli attrezzi e degli spazi.

\*Il programma potrebbe subire variazioni.  
Le lezioni devono essere obbligatoriamente prenotate con l'App: My Appy user o telefonicamente.

