

LUNEDÌ		
ORARIO	ATTIVITÀ	ISTRUTTORE
08.15 - 09.15	YOGA	MARIAGRAZIA
09.30 - 10.30	YOGA	SABRINA
11.00 - 12.00	YOGA 1	DOMENICO
12.30 - 13.30	YOGA	LUISA
15.00 - 16.00	YOGA 1	ROBERTA V.
16.30 - 17.20	YOGA	LUISA
17.30 - 18.20	YOGA	MARIAGRAZIA
18.30 - 19.20	YOGA	SABRINA
19.30 - 20.30	YOGA	DOMENICO

MARTEDÌ		
ORARIO	ATTIVITÀ	ISTRUTTORE
09.00 - 09.50	YOGA 1	ROBERTA V.
10.00 - 11.00	YOGA	SABRINA
13.00 - 14.00	YOGA 1	RITA
15.00 - 16.00	YOGA 1	RITA
17.00 - 18.00	YOGA	LUISA
18.30 - 19.20	YOGA	MARIAGRAZIA
18.30 - 19.30	YOGA 1	ROBERTA V.
19.30 - 20.30	YOGA	DOMENICO

MERCOLEDÌ		
ORARIO	ATTIVITÀ	ISTRUTTORE
07.15 - 08.10	YOGA	SABRINA
08.15 - 09.15	YOGA	MARIAGRAZIA
11.00 - 12.00	YOGA 1	RITA
12.30 - 13.30	YOGA	LUISA
15.00 - 16.00	YOGA 1*	ROBERTA V.
16.00 - 16.30	Anatomia*	ROBERTA V.
17.00 - 18.15	YOGA 1+	RITA
	PRANAYAMA	RITA
17.30 - 18.20	YOGA	MARIAGRAZIA
18.30 - 19.20	YOGA	SABRINA
19.30 - 20.30	YOGA	DOMENICO

GIOVEDÌ		
ORARIO	ATTIVITÀ	ISTRUTTORE
09.00 - 09.50	YOGA 1	ROBERTA V.
10.00 - 11.00	YOGA	LUISA
11.00 - 12.00	YOGA	SABRINA
13.00 - 14.00	YOGA	DOMENICO
15.00 - 16.00	YOGA 1	RITA
17.00 - 18.00	YOGA	SABRINA
18.30 - 19.20	YOGA	MARIAGRAZIA
18.30 - 19.30	YOGA 1	ROBERTA V.
19.30 - 20.30	YOGA	RITA

VENERDÌ		
ORARIO	ATTIVITÀ	ISTRUTTORE
07.15 - 08.10	YOGA	SABRINA
08.15 - 09.15	YOGA	MARIAGRAZIA
11.00 - 12.00	YOGA 1	ROBERTA V.
12.30 - 13.30	YOGA	RITA
15.00 - 16.00	YOGA+	LUISA
	PRANAYAMA	LUISA
17.30 - 18.20	YOGA	MARIAGRAZIA
18.30 - 20.00	YOGA	SABRINA

Yoga 1 e Anatomia\* a rotazione  
schiena - ginocchio - spalla

SABATO		
ORARIO	ATTIVITÀ	ISTRUTTORE
09.00 - 09.45	Allungamento Automassaggio	MERY
10.00 - 11.00	YOGA DINAMICO	SABRINA
10.30 - 11.50	YOGA 1+	RITA
	PRANAYAMA	RITA
11.00 - 12.00	YOGA	MARIAGRAZIA
12.30 - 13.30	YOGA	DOMENICO

**attenzione:**  
**Sabato 1 maggio**  
tutte le lezioni sono  
sospese.  
**Sabato 8 maggio**  
**ATTIVE** le lezioni delle  
9,00 - 10,00 - 11,00  
**SOSPESSE** le lezioni  
delle 10,30 e 12,30

N.B: il nome dell'insegnante potrebbe subire variazioni.  
Le lezioni potrebbero terminare 5 minuti prima  
per questioni logistiche.

**ATTENZIONE: VERIFICATE L'INSERIMENTO  
DELL'ID E PASSWORD**

YOGA	YOGA DIN.
PRANAYAMA	
ALLUNGAMENTO CON AUTOMASSAGGIO	
YOGA 1	

**LEZIONI YOGA - PRANAYAMA -  
AUTOMASSAGGIO : 740 599 1608**

**LEZIONI YOGA1: 501 899 6669**

Per usufruire delle lezioni online  
contattare la segreteria.

MERCOLEDÌ - VENERDÌ		
18.00 - 19.15	Allungamento Automassaggio	MERY
<b>PACCHETTO SPECIALE AUTOMASSAGGIO</b> (acquisto e prenotazione / informazioni in Segreteria)		

DOMENICA		
ORARIO	ATTIVITÀ	ISTRUTTORE
10.00 - 11.30	YOGA	
2 MAGGIO	<i>dinamiche e studio di Kakasana. Pratica e teoria.</i>	ELIO - SABRINA
9 MAGGIO	<i>preparazione atletica con dinamiche tai e sequenze di asana</i>	ROBERTA F.
16 MAGGIO	<i>studio della colonna vetebrale e asana coinvolte nello studio</i>	ROBERTA V.
23 MAGGIO	<i>studio della seconda sequenza shastra</i>	MARIAGRAZIA - RITA
30 MAGGIO	<i>fitness con Francesco e studio delle asana di rotazione con Luisa</i>	FRANCESCO - LUISA