

SALA DOJO
SALA OJETTI
FUORI ABBONAMENTO

ORARIO 2020/2021						
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10.00 - 11.30	HATHA YOGA Federica Marullo	HATHA YOGA Elisabetta Cormio	HATHA YOGA Ilenia Di Giovanni		HATHA YOGA Ilenia Di Giovanni	YOGA Team Centro del Loto *
10.45- 12.45				MINDFULYOGA Gastone Lomartire		
12:00 - 13:00			YOGA IN GRAVIDANZA. Ilenia Di Giovanni (FUORI ABB.)		YOGA IN GRAVIDANZA. Ilenia Di Giovanni (FUORI ABB.)	
13:00 - 14:00				TAI CHI CHUAN & QI GONG PRINCIPIANTI * Gastone Lomartire		
15:00 - 16:00					VINYASA YOGA Titti Torchia	
18.00 - 19.30				HATHA YOGA Elisabetta Cormio		
18.00 - 19.30		HATHA YOGA e MINDFULNESS Gastone Lomartire		RESPIRO E MEDITAZIONE ZEN Gastone Lomartire SALA OJETTI		
18.00 - 19.00	HATHAYIN YOGA Titti Torchia		HATHAYIN YOGA Titti Torchia			
19.10- 20.10	VINYASA YOGA Titti Torchia		VINYASA YOGA Titti Torchia			
19.45 - 21.00		TAI CHI CHUAN & QI GONG Gastone Lomartire		TAI CHI CHUAN & QI GONG SENIOR Gastone Lomartire		
20:20 - 21.20	VINYASA YOGA Silvia Valabrega		VINYASA YOGA Silvia Valabrega			

Le lezioni contrassegnate dall'asterisco si svolgeranno SOLO SU RICHIESTA e con un minimo di 3 partecipanti - al di sotto di questo numero la lezione NON si svolgerà