

CALENDARIO 2024-2025

LUNEDÌ

18.00 - 19.15

PILYOGA (Yoga con
elementi di pilates)

Carla

20.00 - 21.30

AIKIDO

Iwama
Budokai

MARTEDÌ

9.15 - 10.15

YOGA THERAPY

Annette

17.00 - 18.15

HATHA YOGA

Annette

18.30 - 19.45

HATHA YOGA

Annette

MERCOLEDÌ

17.30 - 18.30

WING CHUN

Maurizio

19.00 - 20.00

YIN YOGA

Annette

GIOVEDÌ

16.45 - 18.00

VINYASA YOGA *

Paola

18.00 - 19.15

PILYOGA (Yoga con
elementi di pilates)

Carla

19.30 - 20.45

VINYASA E FLOW YOGA

Elisa

* (da Gennaio 2025)

VENERDÌ

10.00 - 11.00

YOGA THERAPY

Annette

15.45 - 16.45

KALARI YOGA **

Annette

17.00 - 18.15

HATHA YOGA

Annette

18.30 - 19.30

WING CHUN

Maurizio

** (da Gennaio 2025)

SABATO

9.15 - 10.15

YOGA POSTURALE

Annette

10.30 - 11.45

KALARI YOGA

Annette

E nei week-end diverse proposte formative, tra cui:
Week-end intensivi per istruttori di yoga e ayurveda,
Laboratorio di yoga per genitori e bambini,
Incontri propedeutici di arti marziali