

## Livelli

- Avanzato
- Intermedio
- Base

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<p><b>Mysore</b> 6.45—8.30 Avanzato</p> <p><b>Ashtanga</b> 7.00—8.15 Base</p>	<p><b>Mysore</b> 6.45—8.30 Avanzato</p>	<p><b>Mysore</b> 6.45—8.30 Avanzato</p> <p><b>Ashtanga</b> 7.00—8.15 Intermedio</p>	<p><b>Mysore</b> 6.45—8.30 Avanzato</p> <p><b>Vinyasa</b> 7.15—8.15 Intermedio</p>	<p><b>Prima serie Ashtanga</b> 7.00—8.15 Avanzato</p>		
9.00						
<p><b>Flow</b> 9.00—10.00 Base</p> <p><b>Meditazione</b> 10.00—10.15 Base</p> <p><b>Hatha</b> 10.30—11.30 Base</p>	<p><b>Hatha</b> 9.00—10.00 Base</p> <p><b>Meditazione</b> 10.00—10.15 Base</p>	<p><b>Hatha</b> 9.00—10.00 Base</p> <p><b>Meditazione</b> 10.00—10.15 Base</p> <p><b>Yin Yoga &amp; Nidra</b> 10.30—11.30 Base</p>	<p><b>Kundalini</b> 9.00—10.00 Intermedio</p> <p><b>Yoga in gravidanza</b> 9.00—10.00 Base</p>	<p><b>Hatha</b> 9.00—10.00 Base</p>	<p><b>A rotazione*</b> 9.00—10.00 Multilivello</p> <p><b>A rotazione*</b> 10.30—11.45 Multilivello</p> <p><b>A rotazione</b> 12.00—13.00 Multilivello</p>	
13.00						
<p><b>Vinyasa</b> 13.00—14.00 Intermedio</p>	<p><b>Ashtanga</b> 13.00—14.00 Base</p>	<p><b>Balance &amp; Inversion</b> 13.00—14.00 Avanzato</p> <p><b>Pilates</b> 13.00—14.00 Intermedio</p>	<p><b>Flow</b> 13.00—14.00 Intermedio</p>	<p><b>Hatha</b> 13.00—14.00 Intermedio</p>		
17.00						
<p><b>Mindfulness</b> 17.30—18.15 Base</p> <p><b>Mysore</b> 17.45—19.45 Avanzato</p> <p><b>Yoga in gravidanza</b> 18.30—19.30 Base</p>	<p><b>Rocket</b> 18.30—19.45 Intermedio</p>	<p><b>Mysore</b> 17.45—19.30 Avanzato</p> <p><b>Yin</b> 18.30—19.30 Base</p> <p><b>Mysore</b> 19.30—21.15 Avanzato</p>	<p><b>Pilates</b> 17.30—18.30 Intermedio</p> <p><b>Introduzione allo Yoga</b> 18.45—19.45 Introduzione</p>	<p><b>Pranayama</b> 18.00—19.00 Base</p> <p><b>Mysore Autogestione</b> 17.15—19.00 Avanzato</p> <p><b>Ashtanga</b> 19.15—20.30 Intermedio</p>	<p><b>A rotazione</b> 18.00—19.00 Multilivello</p>	
20.00						
<p><b>Introduzione allo Yoga</b> 20.00—21.00 Introduzione</p>	<p><b>Flow</b> 20.00—21.15 Base</p>	<p><b>Ashtanga</b> 20.00—21.15 Intermedio</p>	<p><b>Flow to Yin</b> 20.00—21.15 Base</p> <p><b>Meditazione e mantra</b> 20.45—21.15 Base</p>			