

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Mysore 6.45—8.30 Avanzato Ashtanga 7.00—8.15 Base	Mysore 6.45—8.45 Avanzato	Mysore 6.45—8.45 Avanzato Ashtanga 7.00—8.15 Intermedio	Mysore 6.45—8.45 Avanzato	Prima serie Ashtanga 7.00—8.15 Avanzato		
9.00						
Flow 9.00—10.00 Base Meditazione 10.00—10.15 Base	Flow to yin 9.00—10.00 Base	Hatha 9.00—10.00 Base Meditazione 10.00—10.15 Base Yin Yoga & Nidra 10.30—11.30 Base	Kundalini 9.00—10.00 Intermedio	Hatha 9.00—10.00 Base	A rotazione* 9.15—10.15 Multilivello A rotazione* 10.30—11.45 Multilivello	
13.00						
Vinyasa 13.00—14.00 Intermedio Pilates 13.00—14.00 Intermedio	Ashtanga 13.00—14.00 Base Verticalismo 13.00—14.00 Intermedio	Balance & Inversion 13.00—14.00 Intermedio Pilates 13.00—14.00 Intermedio	Flow 13.00—14.00 Intermedio Yoga in gravidanza 13.00—14.00 Base	Hatha 13.00—14.00 Intermedio		
17.00						
Mindfulness 17.45—18.30 Base Mysore 17.45—19.45 Avanzato Yoga in gravidanza 18.45—19.45 Base	Rocket 18.30—19.45 Intermedio	Mysore 17.45—19.45 Avanzato Yin 18.30—19.30 Base Mysore 19.30—21.15 Avanzato	Pilates 17.30—18.30 Intermedio Verticalismo 17.30—18.30 Intermedio Vinyasa 18.30—19.45 Intermedio Introduzione allo Yoga 18.45—19.45 Introduzione	Mysore 17.00—19.00 Avanzato Asana + Pranayama 18.00—19.00 Base Ashtanga 19.15—20.30 Intermedio	A rotazione 18.00—19.00 Multilivello	
20.00						
Introduzione allo Yoga 20.00—21.00 Introduzione Ashtanga 20.00—21.15 Intermedio	Flow 20.00—21.15 Intermedio	Ashtanga 20.00—21.15 Intermedio	Flow to Yin 20.00—21.15 Base			



Orario
giugno 2025

Livelli

- Avanzato
- Intermedio
- Base

Milano Yoga Space asdc

Via Pastrengo 7, Milano, Isola.
Tel.379.1383418
mail@milanoyogaspacespace.com
@milanoyogaspacespace
www.milanoyogaspacespace.com