

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Mysore 6.45—8.30 Avanzato	Mysore 6.45—8.45 Avanzato	Mysore 6.45—8.45 Avanzato	Mysore 6.45—8.45 Avanzato	Prima serie Ashtanga 7.00—8.15 Avanzato		
Ashtanga 7.00—8.15 Base		Ashtanga 7.00—8.15 Intermedio				
9.00						
Flow 9.00—10.00 Base	Flow to yin 9.00—10.00 Base	Hatha 9.00—10.00 Base	Kundalini 9.00—10.00 Intermedio	Hatha 9.00—10.00 Base	A rotazione* 9.15—10.15 Multilivello	Mysore 10.00—12.00 Avanzato
Meditazione 10.00—10.15 Base		Meditazione 10.00—10.15 Base			A rotazione* 10.30—11.45 Multilivello	
Vinyasa 10.30—11.30 Base		Yin Yoga & Nidra 10.30—11.30 Base				
13.00						
Vinyasa 13.00—14.00 Intermedio	Ashtanga 13.00—14.00 Base	Balance & Inversion 13.00—14.00 Intermedio	Flow 13.00—14.00 Intermedio	Hatha 13.00—14.00 Intermedio		
Pilates 13.00—14.00 Intermedio	Verticalismo 13.00—14.00 Intermedio	Pilates 13.00—14.00 Intermedio	Yoga in gravidanza 13.00—14.00 Base			
17.00						
Mindfulness 17.45—18.30 Base	Rocket 18.30—19.45 Intermedio	Mysore 17.45—19.45 Avanzato	Pilates 17.30—18.30 Intermedio	Mysore 17.00—19.00 Avanzato		A rotazione 18.00—19.00 Multilivello
Mysore 17.45—19.45 Avanzato		Yin 18.30—19.30 Base	Verticalismo 17.30—18.30 Intermedio	Asana + Pranayama 18.00—19.00 Base		
Yoga in gravidanza 18.45—19.45 Base		Mysore 19.30—21.15 Avanzato	Vinyasa 18.30—19.45 Intermedio	Ashtanga 19.15—20.30 Intermedio		
			Introduzione allo Yoga 18.45—19.45 Introduzione			
20.00						
Introduzione allo Yoga 20.00—21.00 Introduzione	Flow 20.00—21.15 Intermedio	Ashtanga 20.00—21.15 Intermedio	Flow to Yin 20.00—21.15 Base			
Ashtanga 20.00—21.15 Intermedio						



Orario
settembre 2025

Livelli

- Avanzato
- Intermedio
- Base

Milano Yoga Space asdc

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