

Livelli

- Avanzato
- Intermedio
- Base

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	Mysore 6.45—8.45 Avanzato		
9.00						
Yoga e respiro 9.00—10.00 Base Vinyasa 10.30—11.30 Base	Flow to Yin 9.00—10.00 Base Asana lab 11.30—12.30 Intermedio	Hatha 9.00—10.00 Base Yin Yoga & Nidra 10.30—11.30 Base Functional yoga 12.00—12.45 Intermedio	Asana lab 9.00—10.00 Intermedio Yoga in gravidanza 13.00—14.00 Base	Hatha 9.00—10.00 Base	A rotazione* 9.15—10.15 Multilivello A rotazione* 10.30—11.45 Multilivello Om chanting 12.00—13.00 Una volta al mese	A rotazione* 9.00—10.00 Multilivello Mysore 10.15—12.15 Avanzato
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	Pilates 13.00—14.00 Intermedio Balance & Inversion 13.00—14.00 Intermedio	Hatha Raja Vinyasa 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	Yin 17.15—18.15 Base 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 Rilascio Miofasciale 18.00—19.00 Base Ashtanga 19.15—20.30 Intermedio	A rotazione 18.00—19.00 Multilivello Sound healing 19.15—20.00 1a volta al mese	
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			