



## Lunedì

- h. 09.00 Vinyasa Yoga - Open
- h. 10.15 Hata Yoga Dolce
- h. 17.45 Vinyasa Yoga - L1
- h. 18.50 Vinyasa Yoga - L2

## Martedì

- h. 09.00 Vinyasa Yoga Principianti
- h. 10.15 Yoga Gravidanza
- h. 18.00 Yoga Gravidanza
  - h. 19.00 Yin Yoga
- h. 20.00 Vinyasa Yoga - Open

## Mercoledì

- h. 09.00 Ginn. Posturale
- h. 14.00 Vinyasa Yoga- L1
- h. 17:45 Pilates Matwork
- h. 18.45 Vinyasa Yoga - L2
- h. 20.00 Vinyasa Yoga - L1

## Giovedì

- h. 09.00 Vinyasa Yoga - L1
  - h. 12. 15 Open
  - h. 17.00 Yoga Bimbi
  - h. 18.45 Ginn Posturale
- h. 20.00 Vinyasa Principianti

## Venerdì

- h. 09.00 Pilates Matwork
  - h. 10.00 Yoga in Fascia
- h. 12.45 Vinyasa Yoga - L1
- h. 16.00 Yoga Teen Ager
  - h. 18.45 Pilates

## Sabato

- h. 12.00 Vinyasa Yoga - Open

# Legenda

**Livello Principianti**: per chi non ha mai praticato yoga, e desidera apprendere i fondamentali della pratica.

**L1**: Per chi ha una buona esperienza dei fondamentali della pratica e desidera imparare posizioni più complesse e sperimentare maggiore intensità.

**L2**: per i praticanti più esperti in grado di misurarsi con intensità e asana più avanzate  
Non adatta ai principianti

**Open**: classe aperta a più livelli, vengono proposte più opzioni rendendola adatta dall'L1 all'L2.  
Non adatta ai principianti