

La settimana di



LUNEDÌ

09.00 VINYASA YOGA
(OPEN)

10.15 HATHA YOGA
DOLCE

17.45 VINYASA YOGA (L1)

18.50 VINYASA YOGA (L2)

MARTEDÌ

09.00 VINYASA YOGA
(PRINCIPIANTI)

10.15 YOGA IN GRAVIDANZA

12.45 IYENGAR YOGA

18.00 VINYASA YOGA
(PRINCIPIANTI)

19.00 YIN YOGA

20.00 VINYASA YOGA
(OPEN)

MERCOLEDÌ

09.00 GINNASTICA
POSTURALE

12.45 HATHA YOGA
CON WHEEL

14.00 VINYASA YOGA (L1)

17.45 PILATES MATWORK

18.45 VINYASA YOGA (L2)

20.00 VINYASA YOGA (L1)

GIOVEDÌ

17.00 YOGA BIMBI
DA 6 ANNI

18.00 IYENGAR YOGA

19.00 GINNASTICA
POSTURALE

20.00 VINYASA YOGA
(PRINCIPIANTI)

VENERDÌ

07.45 SUNRISE PILATES

09.00 PILATES MATWORK

10.30 YOGA IN FASCIA
CON BEBÈ

12.45 VINYASA YOGA (L1)

16.00 YOGA TEENAGER

17.00 YOGA BIMBI 3-5 ANNI

18.30 PILATES MATWORK

SABATO

12.00 VINYASA YOGA
(OPEN)

infococmariano@gmail.com

[+39 379 1407783](tel:+393791407783)

**PRENOTA
UNA PROVA SU**

WWW.WEYOGAPILATES.IT

I livelli



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.

infococmariano@gmail.com

[+39 379 1407783](tel:+393791407783)

**PRENOTA
UNA PROVA SU**

WWW.WEYOGAPILATES.IT