

ORARI 2023/2024	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
7.30 - 8.30		<b>QI GONG DEL MATTINO E ZEN</b> Gastone			
10.00 - 11.30	<b>HATHA YOGA</b> Ilenia		<b>HATHA YOGA</b> Ilenia		<b>HATHA YOGA</b> Ilenia
11.45 - 12.45		<b>POSTURALE SU PRENOTAZIONE</b> Fabiola		<b>POSTURALE SU PRENOTAZIONE</b> Fabiola	
11.45 - 13.00	<b>YOGA IN GRAVIDANZA</b> Ilenia				<b>YOGA IN GRAVIDANZA</b> Ilenia
13.15 - 14.15					<b>PREPARAZIONE METODO WIM HOF &amp; BAGNI NEL GHIACCIO</b> Gastone
18.15 - 19.30	<b>ASHTANGA YOGA</b> Alessia	<b>TAI CHI/QI GONG</b> Gastone	<b>ASHTANGA YOGA</b> Alessia	<b>TAI CHI/QI GONG</b> Gastone	
19:00 - 20:00 (ANNULLABILE IN CASO DI EVENTI)					<b>ASHTANGA YOGA</b> Alessia
19.30 - 21.00		<b>RESPIRAZIONE PROFONDA &amp; MEDITAZIONE ZEN</b> Gastone		<b>HATHA YOGA &amp; PRATICHE MINDFULNESS</b> Gastone	
19.45 - 21.15	<b>ASHTANGA YOGA</b> Alessia		<b>ASHTANGA YOGA</b> Alessia		