



**VIA
POLLENZO 43**

Le lezioni saranno sia in presenza che online
tranne quelle contrassegnate con la scritta ZOOM che saranno SOLO online

**Cristina
393.7232065**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
6.45 TAPAS SU ZOOM	6.45 VINYASA FLOW INSTAGRAM	6.45 TAPAS SU ZOOM	6.45 ASHTANGA FREESTYLE SU ZOOM	6.30 HATHA FLOW CON ERIKA ZOOM	SEESIONI INDIVIDUALI
SEESIONI INDIVIDUALI	10.45 HATHA YOGA	SEESIONI INDIVIDUALI		MASSAGGIO AYURVEDICO	MASSAGGIO AYURVEDICO MIOFASCIALE
17.00 FLYOGA	MASSAGGIO AYURVEDICO MIOFASCIALE	13.00 HATHA FLOW SU ZOOM	12.30 ASHTANGA YOGA	13.00 FLYOGA	CORSI DI FORMAZIONE
18.30 HATHA YOGA		17.00 FLYOGA MAMMA BIMBO	MASSAGGIO AYURVEDICO MIOFASCIALE	17.00 ASHTANGA YOGA	
20.00 ASHTANGA YOGA	18.30 ASHTANGA CON ERIKA SU ZOOM	18.30 SHIVA FLOW	20.00 ASHTANGA	18.30 YIN YOGA E MEDITAZIONE	
	18.30 FLY YOGA	19.45 FLY YOGA			

Riservato ai soci di Sadhana Yoga Studio (ASD oriente cultura APS)