



Via Pollenzo
n. 43

Cristina
393.7232065

Le lezioni delle
7.30 potrebbero essere in diretta
su Zoom
secondo
necessità.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.15 VINYASA FLOW					9.30 PRATICO YOGA CON MARZIA
			11.00 HATHA YOGA		11.00 HATHA YOGA
	12.30 SHIVA FLOW		12.30 ASHTANGA YOGA		LE LEZIONI IN QUESTA GIORNATA POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI IN BASE AI CORSI DI FORMAZIONE E WORKSHOP
				17.00 YOGA IN GRAVIDANZA	
18.30 HATHA YOGA		18.30 SHIVA FLOW		18.30 YIN YOGA E MEDITAZIONE	
20.00 ASHTANGA YOGA					

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

SI PREGA DI ARRIVARE 15 MINUTI PRIMA DELL'INIZIO