



VIDYA YOGA
A.S.D.

ORARI E CORSI 2020 - 2021



LUNEDI

Hatha Yoga di Proseguimento	1.30 h	09:45 - 11:15
Hatha Yoga Base	1.30 h	10:00 - 11:30
Gravity	1.00 h	12:45 - 13:45
English Yoga Bambini 5/12 Anni	1.00 h	16:30 - 17:30
Hatha Base	1.30 h	17:45 - 19:15
Yoga Dolce	1.15 h	18:00 - 19:15
Hatha Yoga di Proseguimento	2.00 h	19:45 - 21:45
Yoga Kundalini	2.00 h	19:45 - 21:45



MARTEDI

Gravity	1.00 h	06:30 - 07:30
Stretching funzionale	1.00 h	10:00 - 11:00
Yoga in Volo	1.15 h	12:45 - 14:00
Vinyasa Flow Base	1.00 h	18:00 - 19:00
Yoga in Volo	1.15 h	18:30 - 19:45
Hatha Yoga Base	1.30 h	20:15 - 21:45



MERCOLEDI

Hatha Yoga di proseguimento	2.00 h	09:45 - 11:45
Hatha Yoga Base	1.30 h	17:45 - 19:15
Yin Yoga	1.00 h	18:15 - 19:15
Hatha Yoga di proseguimento	2.00 h	19:45 - 21:45
Yoga in Volo	1.15 h	20:00 - 21:15



GIOVEDI

Stretching Funzionale	1.00 h	10:00 - 11:00
Hatha Yoga di proseguimento	1.30 h	10:00 - 11:30
Vinyasa Flow di proseguimento	1.15 h	18:00 - 19:15
Yoga Kundalini Base	1.30 h	18:00 - 19:30
Hatha Yoga di proseguimento	2.00 h	19:45 - 21:45
Hatha Yoga Base	1.30 h	20:15 - 21:45



VENERDI

Open Hata	1.15 h	06:30 - 7:45
Arte & Yoga adolescenti (Dai 13 anni)	1.00 h	16:00 - 17:00
Yoga in Volo	1.15 h	18:30 - 19:45
Hatha Yoga di proseguimento	1.30 h	19:45 - 21:15