

GIORNO	DISCIPLINA		ORARIO
LUNEDÌ	HATHA DI PROSEGUIMENTO	1.30 h	09:30 - 11:00
	HATHA BASE	1.30 h	10:00 - 11:30
	GRAVITY	1.00 h	12:45 - 13:45
	HATHA BASE	1.30 h	17:45 - 19:15
	YOGA DOLCE	1.15 h	18:15 - 19:30
	KUNDALINI	1.30 h	19:45 - 21:15
	HATHA BASE	1.30 h	20:00 - 21:30
MARTEDÌ	YOGA IN VOLO	1.15 h	12:45 - 14:00
	YOGA IN VOLO	1.15 h	18:30 - 19:45
	HATHA DI PROSEGUIMENTO	1.30 h	20:00 - 21:30
	HATHA BASE	1.30 h	20:15 - 21:45
MERCOLEDÌ	NON SOLO PILATES	1.00 h	17:30 - 18:30
	NON SOLO PILATES	1.00 h	18:40 - 19:40
	TAI CHI	1.30 h	20:00 - 21:30
	YOGA IN VOLO	1.15 h	20:15 - 21:30
GIOVEDÌ	STRETCHING FUNZIONALE	1.00 h	10:00 - 11:00
	YIN	1.15 h	18:30 - 19:45
	VINYASA DI PROSEGUIMENTO	1.15 h	18:30 - 19:45
	HATHA DI PROSEGUIMENTO	1.30 h	20:15 - 21:45
	VINYASA BASE	1.15 h	20:15 - 21:30
VENERDÌ	RISVEGLIO YOGA	1.15 h	06:30 - 07:45
	NON SOLO PILATES	1.00 h	18:00 - 19:00
	YOGA IN VOLO	1.15 h	18:30 - 19:45
	HATHA DI PROSEGUIMENTO	1.30 h	19:45 - 21:15

INFO E PRENOTAZIONI AL 347 4338699

Durante l'anno saranno proposti seminari di approfondimento.

Per restare informato seguici sui nostri canali.

VIDYA Associazione Sportiva Dilettantistica

Via A. Gramsci, 5 - 36073 Spagnago di Cornedo Vic.no (VI)

Informativa riservata ai soci - www.vidyayoga.it - info@vidyayoga.it