

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		DOMENICA
Sala India	Sala Tibet	Sala India	Sala Tibet	Sala India	Sala Tibet	Sala India	Sala Tibet	Sala India	Sala Tibet	Sala India
		9:30-10:45 YOGA TIBETANO Caterina								8:30-9:30 MEDITAZIONE TIBETANA Caterina
10:30-11:45 YOGA GENTILE Claudio		11:00-12:00 PILATES Caterina		10:30-11:45 YOGA GENTILE Claudio		11:00-12:00 PILATES Caterina		10:30-11:45 HATHA YOGA Caterina		
		13:10-14:10 CARDIO PILATES Giada				13:10-14:10 CARDIO PILATES Giada				
						17:00-18:30 YOGA BIMBI Nicoletta				
		18:15-19:30 HATHA YOGA Caterina	18:00-19:00 Yoga in Gravidanza Antonella					18:15-19:30 HATHA YOGA Caterina		
19:30-20:30 VINYASA YOGA Claudio		19:40-20:40 VINYASA YOGA FLOW Caterina		19:30-20:30 VINYASA YOGA Claudio		MEDITAZIONE Alternate ogni due giovedì				
						19:30-21:00 FILOSOFIA dello YOGA KRIYA Claudio	19:30-21:00 Meditazione CERCHIO di GUARIGIONE Caterina	19:30-21:00 DANZA INDIANA Marianna		
20:40-21:55 HATHA YOGA Gorgia				20:40-21:40 QI GONG e tecniche Respirazione Claudio						