

ORARI LEZIONI PUNTO YOGA ANANDA 2020 - 2021

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO | DOMENICA |
|--|--|--|--|--|---|--|
| 9.00 - 10.30 HATHA YOGA PRINCIPIANTI Maurizio | 9.00 - 10.30 HATHA YOGA Lara | 9.00 - 10.30 ASHTANGA YOGA Attilio | 9.30 - 11.00 HATHA YOGA Lara | 8.30 - 9.45 HATHA YOGA Furio | | 9.45 - 11.00 MEDITAZIONE ATTIVA Renata su prenotazione |
| | 11 - 12 GINNASTICA PELVICA Teresa | | | | 10.30 - 12.00 HATHA YOGA Giorgia su prenotazione no 26-9 / 31-10 14-11 /12-12 | |
| | 12.30 - 13.30 HATHA YOGA E RISTORO MACROBIOTICO | | 12.30 - 13.30 HATHA YOGA E RISTORO MACROBIOTICO | | | |
| 18.30 - 20.00 QI GONG | 17.30 - 19.00 HATHA YOGA Lara | 18.00 - 19.30 HATHA YOGA Lara | 17.30- 19.00 HATHA YOGA Lara | 18.00 - 19.00 TAI CHI Fulvio | | 17.30 - 19.00 YOGA NIDRA Maurizio su prenotazione |
| 20.15 - 21.45 ASHTANGA YOGA Attilio | 20.00 - 21.15 MEDITAZIONE Renata | 20.15 - 21.45 ASHTANGA YOGA Attilio | 20.00 - 21.30 HATHA YOGA Lara | 20.00 - 21.15 MEDITAZIONE Renata | | |