

CENTRO YOGA LE VIE DEL DHARMA | CORSI SETTIMANALI 2019/20

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
Sala Alba	Sala Tramonto	Sala Alba	Sala Tramonto	Sala Alba	Sala Tramonto	Sala Alba	Sala Tramonto	Sala Alba	Sala Tramonto	Sala Alba	Sala Tramonto
					7:45 - 8:45					8:45 - 9:45	
					Postural Fusion					Antigravity	
					8:50 - 9:50						9:30 - 11:00
					Pilates						Hatha Yoga*
	10:00 - 11:15		11:00 - 12:15	11:00 - 12:00	10:00 - 11:15		10:00 - 11:15			10:00 - 11:00	
	Feldenkrais		Yin Yoga	Postural Fusion	Nia		Feldenkrais			Pilates	
			13:00 - 14:15	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00				13:00 - 14:00		
			Yoga Dinamico	Antigravity	Qi Gong				Qi Gong		
					15:00 - 16:00					15:00 - 16:00	
					Awareness					Kung Fu bambini	
17:00 - 18:00					16:15 - 18:15	17:00 - 18:00					17:00 - 18:30
Aikido bambini					Danza Contemporanea	Yoga bambini					Kung Fu
18:20 - 19:50	18:30 - 19:45	18:30 - 20:00	19:00 - 20:15	19:00 - 20:30	18:30 - 19:45	18:00 - 19:00	18:30 - 19:45	19:00 - 20:00	19:15 - 20:30		
Hatha Yoga	Feldenkrais	Kundalini Yoga	Vinyasa Yoga (Elisa)	Hatha Yoga	Feldenkrais	Aikido bambini	Vinyasa Yoga (Max)	Tai Chi	Vinyasa Yoga (Elisa)		
20:00 - 21:15	20:00 - 21:00	20:30 - 22:00	20:20 - 21:20		20:00 - 21:30	19:15 - 20:45	20:00 - 21:15	20:30 - 22:00	20:30 - 21:30		
Vinyasa Yoga (Max)	Tai Chi	Aikido	Danza del Ventre		Kung Fu	Kundalini Yoga	Vinyasa Yoga (Max)	Aikido	Nia		
			21:20 - 22:50		21:30 - 22:30						
			Danza del Ventre (avanzato)		Awareness						

*da confermare:
chiama il Centro
per informazioni