

# y

## SCUOLA DI YOGA



### 22 classi per la pratica online - dicembre 2020

<b>mattino</b>	<b>insegnante</b>	<b>giorni</b>	<b>orari</b>
Dinamico base	<i>Gabriella Gamberini</i>	lun-gio	07:30-08:45
Dinamico intermedio	<i>Simona Ramazzotti</i>	lun-ven	07:30-08:45
Yoga therapy	<i>Simonetta Cinelli</i>	martedì	11:00-12:30
Yoga therapy	<i>Simonetta Cinelli</i>	venerdì	09:30-11:00
Base - dolce	<i>Barbara Donati</i>	lun-gio	11:30-12:45
<b>pranzo - pomeriggio</b>			
Base + intermedio	<i>Barbara Donati</i>	lunedì	13:00-14:15
Yoga	<i>Simonetta Cinelli</i>	mercoledì	13:00-14:15
Yoga posturale con attrezzi	<i>Gabriella Gamberini</i>	lun-mer	16:00-17:15
Raja yoga	<i>Virginia Farina</i>	martedì	16:00-17:15
<b>sera</b>			
Base + colonna vertebrale	<i>Simona Ramazzotti</i>	lunedì	17:15-18:30
Base per colonna vertebrale	<i>Gabriella Gamberini</i>	venerdì	17:30-18:45
Base + respiro	<i>Barbara Donati</i>	mercoledì	18:45-20:00
Base + Intermedi	<i>Simona Ramazzotti</i>	lun-gio	20:00-21:15
Base dinamico	<i>Elena Codogno</i>	martedì	20:00-21:00
Base + respiro	<i>Barbara Donati</i>	mercoledì	20:15-21:30
Base dinamico	<i>Elena Codogno</i>	giovedì	20:00-21:00
Base	<i>Daniela Lodi</i>	mar-ven	18:30-19:45
Intermedio	<i>Daniela Lodi</i>	lunedì	17:30-18:45
Intermedio	<i>Simona Ramazzotti</i>	lun-gio	18:40-19:55
Intermedio	<i>Simona Ramazzotti</i>	martedì	20:00-21:15
Intermedio	<i>Gabriella Gamberini</i>	venerdì	19.00-20:15
<b>Nascita e infanzia</b>			
Yoga bimbi 5-10 anni	<i>Virginia Farina</i>	martedì	17:30-18:30

per informazioni contattare la segreteria - da lunedì a venerdì ore 11:00-16:00

tel. 051.23.56.43 - [segreteria@centronatura.it](mailto:segreteria@centronatura.it)

[www.centronatura.it](http://www.centronatura.it)