

# Corsi di yoga

					online
<b>HATHA YOGA LIVELLO BASE</b>					
Lunedì con focus sulla colonna vertebrale	Simona Ramazzotti	lunedì - giovedì	17.10-18.25	✓	
Lunedì yoga e respiro	Simona Ramazzotti	lunedì - giovedì	19.50-21.05	✓	
	Lucia Cuppini	martedì - venerdì	18.35-19.50	✓	
	Andrea Raic	mercoledì	18.00-19.15	✓	
	Elena Codogno	giovedì	18.35-19.50	✓	
<b>HATHA YOGA MULTILIVELLO</b>					
	Barbara Donati	lunedì - giovedì	13.00-14.15	✓	
Dal 20 settembre	Simonetta Cinelli	mar - mer - ven	13.00-14.15	✓	
Lezione di 90 minuti	Barbara Donati	mercoledì	18.20-19.50	✓	
	Barbara Donati	mercoledì	20.00-21.15	✓	
	Lucia Cuppini e Pino Satta	sabato	10.00-11.15	✓	
<b>HATHA YOGA LIVELLO INTERMEDIO</b>					
	Simona Ramazzotti	lunedì - giovedì	18.30-19.45	✓	
	Simona Ramazzotti e Pino Satta	martedì - venerdì	18.40-19.55	✓	
Lezione di 90 minuti	Simona Ramazzotti	martedì	20.00-21.30	✓	
<b>YOGA THERAPY</b>					
Dal 20 settembre	Lezione di 90 minuti	Simonetta Cinelli	martedì - venerdì	11.00-12.30	✓
Dal 20 settembre	Lezione di 90 minuti	Simonetta Cinelli	martedì - venerdì	14.30-16.00	✓
<b>HATHA YOGA POSTURALE</b>					
SOLO ONLINE	Gabriella Gamberini	mercoledì	16.00-17.15	✓	
SOLO ONLINE	Gabriella Gamberini	venerdì	17.15-18.30	✓	
<b>YOGA E TECNICA ALEXANDER</b>					
SOLO IN PRESENZA	Alessandro Fattorini	mercoledì	13.15-14.30	-	
SOLO IN PRESENZA	Alessandro Fattorini	mercoledì	19.25-20.40	-	
<b>YOGA DOLCE</b>					
	Barbara Donati	lunedì - giovedì	11.40-12.55	✓	
	Eléonore Grassi	martedì	16.05-17.20	✓	
<b>RAJA YOGA</b>					
Percorso di Yoga e Meditazione	Virginia Farina e Maria Rapagnetta	lunedì	20.00-21.30	✓	
<b>YOGA DINAMICO LIVELLO BASE</b>					
	Elena Codogno	lunedì	7.30-8.45	✓	
Lezione di 60 minuti	Elena Codogno	martedì	20.00-21.00	✓	
Lezione di 60 minuti	Lucia Cuppini	mercoledì	6.30-7.30	✓	
Lezione di 60 minuti	Elena Codogno	giovedì	7.30-8.30	✓	
Lezione di 60 minuti	Elena Codogno	giovedì	20.00-21.00	✓	
SOLO ONLINE	Gabriella Gamberini	martedì - venerdì	7.30-8.45	✓	
<b>YOGA DINAMICO LIVELLO INTERMEDIO</b>					
	Simona Ramazzotti	lunedì - giovedì	7.30-8.45	✓	
<b>ASHTANGA VINYASA YOGA LIVELLO BASE</b>					
SOLO IN PRESENZA	Luvana Rendine	venerdì	7.30-8.45	-	
<b>ACROYOGA LIVELLO BASE</b>					
SOLO IN PRESENZA	Lezione di 90 minuti	Giampiero Buganè e Lucia Cuppini	lunedì	20.30-22.00	-

## Nascita e infanzia

					online
<b>MUM &amp; BABY YOGA</b>	Dal 10 ottobre	Barbara Donati	lunedì	10.15-11.30	✓
<b>YOGA IN GRAVIDANZA</b>	Dal 21 settembre	Barbara Donati	mercoledì	17.00-18.15	✓
<b>YOGA BIMBI SOLO IN PRESENZA</b>	Dall'11 ottobre	Eléonore Grassi	martedì	17.30-18.30	-