





## PROGRAMMA DEI CORSI IN SEDE E ONLINE DA GENNAIO 2024

HATHA YOGA LIVELLO BASE			
Lunedì con focus sulla colonna vertebrale	lunedì - giovedì	17.10-18.25	Simona Ramazzotti
Lunedì yoga e respiro	lunedì - giovedì	19.50-21.05	Simona Ramazzotti
	martedì - venerdì	18.35-19.50	Lucia Cuppini
	mercoledì	18.00-19.15	Andrea Raic
	giovedì	18.35-19.50	Elena Codogno
HATHA YOGA MULTILIVELLO			
	lunedì - giovedì	13.00-14.15	Barbara Donati
	mar - ven	13.00-14.15	Simonetta Cinelli
À Yoga dell'energia	martedì	17.20-18.35	Andrea Raic
	mercoledì	18.20-19.50	Barbara Donati
Yoga e respiro	mercoledì	20.00-21.15	Barbara Donati
<mark>тÀ</mark>	venerdì	17.15-18.30	Eléonore Grassi
	sabato	10.00-11.15	Lucia Cuppini e Pino Satta
HATHA YOGA LIVELLO INTERMEDIO			
	lunedì - giovedì	18.30-19.45	Simona Ramazzotti
	martedì - venerdì	18.40-19.55	Simona Ramazzotti e Pino Satta
	martedì	20.00-21.30	Simona Ramazzotti
YOGA THERAPY			
	martedì - venerdì	11.00-12.30	Simonetta Cinelli
	martedì - venerdì	14.30-16.00	Simonetta Cinelli
HATHA YOGA POSTURALE			
TÀ SOLO IN PRESENZA	lunedì	16.15-17.30	Alex Fattorini
À SOLO IN PRESENZA	lunedì	19.30-20.45	Alex Fattorini
SOLO ONLINE	mercoledì	16.00-17.15	Gabriella Gamberini
À SOLO IN PRESENZA	mercoledì	19.30-20.45	Alex Fattorini
SOLO ONLINE	venerdì	17.15-18.30	Gabriella Gamberini
YOGA DOLCE	70110101	.,	
TOUR DOLLE	lunedì - giovedì	11.40-12.55	Barbara Donati
	martedì	16.05-17.20	Eléonore Grassi
YOGA E MEDITAZIONE	martedi	10.05 17.20	Electione drassi
TOGA E MEDITAZIONE	lunedì	16.00-17.15	Virginia Farina e Maria Rapagne
VOCA DINAMICO LIVELLO DACE	turieur	16.00-17.15	Vilgilia Fallia e Malia Rapagile
YOGA DINAMICO LIVELLO BASE	P		Oalbrielle Oarsk arisi
SOLO ONLINE	martedì - venerdì	7.30-8.45	Gabriella Gamberini
	mercoledì	6.30-7.30	Lucia Cuppini
V001 DW141400 MW15WW15W	giovedì	7.30-8.30	Elena Codogno
YOGA DINAMICO MULTILIVELLO			
	martedì - giovedì	20.00-21.00	Elena Codogno
TÀ SOLO IN PRESENZA	mercoledì	13.15-14.15	Andrea Raic
YOGA DINAMICO LIVELLO INTERMED			
	martedì	7.30-8.45	Simona Ramazzotti
	giovedì	7.15-8.15	Simona Ramazzotti
ACROYOGA MULTILIVELLO			
TÀ SOLO IN PRESENZA	lunedì	20.30-22.00	Giampiero Buganè e Lucia Cuppini
NASCITA E INFANZIA			
Mum & baby yoga	lunedì	10.15-11.30	Barbara Donati
Yoga in gravidanza	mercoledì	17.00-18.15	Barbara Donati
		, ,	