

# CORSI YOGA 2024/25

6.00 7.00 8.00 9.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00 21.00

Lunedì

		DINAMICO INTERMEDIO Ramazzotti 7.30-8.45 (🔄)		MUM&BABY YOGA Donati 10.15-11.30 (🔄)	YOGA DOLCE Donati 11.40-12.55 (🔄)	HATHA MULTI-LIVELLO Donati 13.00-14.15 (🔄)				HATHA FOCUS COLONNA BASE Ramazzotti 17.10-18.25 (🔄)	HATHA INTERMEDIO Ramazzotti 18.30-19.45 (🔄)	HATHA E RESPIRO BASE Ramazzotti 19.50-21.05 (🔄)
									YOGA E MEDITAZIONE Farina 16.15-17.30 (🔄)	HATHA BASE Raic 18.00-19.15 (🔄)		ACROYOGA Buganè-Cuppini 20.30-22.00

Martedì

					YOGA THERAPY Cinelli 11.00-12.30 (🔄)	HATHA MULTI-LIVELLO Cinelli 13.00-14.15 (🔄)	YOGA THERAPY Cinelli 14.30-16.00 (🔄)			HATHA BASE Ramazzotti 17.20-18.35 (🔄)	HATHA INTERMEDIO Ramazzotti 18.40-19.55 (🔄)	HATHA INTERMEDIO Ramazzotti 20.00-21.30 (🔄)
	Solo online!	DINAMICO BASE Gamberini 7.30-8.45							YOGA TEEN Grassi 16.15-17.15	YOGA BIMBI Grassi 17.30-18.30	HATHA BASE Cuppini 18.35-19.50 (🔄)	DINAMICO MULTI-LIVELLO Codogno 20.00-21.15 (🔄)

Mercoledì

DINAMICO BASE Cuppini 6.30-7.30										POSTURALE Fattorini 16.15-17.30	HATHA BASE Raic 18.00-19.15 (🔄)	POSTURALE Fattorini 19.30-20.45
								Solo online!	POSTURALE Gamberini 16.00-17.15	YOGA IN GRAVIDANZA Donati 17.00-18.15	HATHA E RESPIRO MULTI Donati 18.20-19.50 (🔄)	YOGA PER LA GESTIONE DELLO STRESS Donati 20.00-21.15 (🔄)

Giovedì

DINAMICO BASE Codogno 7.30-8.30				YOGA DOLCE Donati 11.40-12.55 (🔄)	HATHA MULTI-LIVELLO Donati 13.00-14.15 (🔄)						HATHA BASE Codogno 18.35-19.50	DINAMICO MULTI-LIVELLO Codogno 20.00-21.00 (🔄)	
DINAMICO INTERMEDIO Ramazzotti 7.30-8.45 (🔄)											HATHA BASE Ramazzotti 17.10-18.25 (🔄)	HATHA INTERMEDIO Ramazzotti 18.30-19.45 (🔄)	HATHA BASE Ramazzotti 19.50-21.05 (🔄)

Venerdì

				YOGA THERAPY Cinelli 11.00-12.30 (🔄)	HATHA MULTI-LIVELLO Cinelli 13.00-14.15 (🔄)	YOGA THERAPY Cinelli 14.30-16.00 (🔄)				HATHA MULTI-LIVELLO Grassi 17.15-18.30 (🔄)	HATHA BASE Cuppini 18.35-19.50 (🔄)	
Solo online!	DINAMICO BASE Gamberini 7.30-8.45									POSTURALE Gamberini 17.15-18.30 (🔄)	HATHA INTERMEDIO Satta 18.40-19.55 (🔄)	ACROYOGA JAM 20.30-22.30

Sabato

HATHA MULTI-LIVELLO Cuppini-Satta 10.00-11.15
---

## Legenda

ANCHE ONLINE (🔄)	YOGA THERAPY	YOGA POSTURALE	HATHA YOGA	YOGA DOLCE	YOGA DINAMICO	YOGA E MEDITAZIONE	NASCITA, INFANZIA E ADOLESCENZA	ACROYOGA
------------------	--------------	----------------	------------	------------	---------------	--------------------	---------------------------------	----------