

## ORARIO DELLE LEZIONI

Si prega di arrivare con un po' di anticipo sull'orario indicato

<b>LUN</b>	13.00 - 14.15	18.30 - 19.45	20.00 - 21.15	
	MULTILIVELLO	BASE	INTERMEDIO	
	Monica	Francesca	Claudio/Monica	
<b>MAR</b>	06.15 - 07.30		18.00 - 19.15	19.30 - 20.45
	MULTILIVELLO		MULTILIVELLO	MULTILIVELLO
	*Da maggio a settembre su prenotazione		Francesca/Monica	Manuela
<b>MER</b>	09.30 - 10.45	13.00 - 14.15	18.30 - 19.45	20.00 - 21.15
	YOGA SENIOR	MULTILIVELLO	BASE	BASE
	Monica	Monica	Claudio/Monica	Claudio/Monica
<b>GIO</b>	09.15 - 10.30	18.00 - 19.15	19.30 - 20.45	
	BASE	INTERMEDIO	BASE	
	Francesca	Claudio	Francesca	
<b>VEN</b>	18.30 - 19.45		<b>SAB</b>	10.00 - 11.15
	YOGA INTEGRALE			MULTILIVELLO
	Cristina			Insegnante a rotazione

### HATHA YOGA METODO ANUSARA©

Base: adatto a studenti principianti e a tutti coloro che vogliono approfondire la pratica a partire dalle fondamenta.

Multilivello: adatto a tutti, è richiesto un minimo di consapevolezza del corpo e dimestichezza con le posizioni base.

Intermedio: lezione adatta a chi pratica da tempo e ha già una buona pratica personale.

### HATHA YOGA

Yoga Senior: per praticanti nell'età d'argento e per coloro che vogliono muoversi in tutta dolcezza.

Yoga Integrale: metodo Satyananda, una pratica Yoga completa e adatta a tutti.

## ABBONAMENTI

15€	120€	200€	425€	90€	90€
Lezione singola	10 lezioni Durata 3 mesi	20 lezioni Durata 5 mesi	50 lezioni Durata 6 mesi	10 lezioni Junior (fino a 25 anni) Durata 3 mesi	10 lezioni Senior (da 65 anni in poi) Durata 3 mesi

Prima lezione gratuita

Tessera associativa assicurativa obbligatoria: 10€