

CALENDARIO CORSI SETTIMANALI

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
8:45		Yoga posturale		Yoga posturale	
9:00	Yoga correttivo		Yoga correttivo		Yoga correttivo
10:00		Yoga posturale		Yoga posturale	
13:30		Yoga correttivo		Yoga correttivo	
15:30		Yoga posturale			Yoga posturale
17:50	Yoga dolce		Yoga dolce		
18:30		Yoga correttivo		Yoga correttivo	
19:00	Yoga correttivo		Yoga correttivo		

YOGA CORRETTIVO
Allineamento e consapevolezza

YOGA POSTURALE
Rieducazione e flessibilità colonna

YOGA DOLCE
Rilascio ed equilibrio