

ORA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	
09:30			Level 1-2 09:30 – 11:00				
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Level 1 17:00 – 18:30		Level 3 17:00 – 19:00		Level 1-2 17:00 – 18:30		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30		Level 1 19:30 – 21:00	Level 1-2 19:30 – 21:00	Level 3 19:30 – 21:30			
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							



Level 1 Per principianti. Si impara il saluto al sole, posizioni di base e la candela. (90 Min.)



Level 2 Per chi pratica regolarmente. Posizioni di base e la candela vengono approfondite, posizione sulla testa e Pranayama viene introdotto.



Level 3 Per chi pratica regolarmente. Più Asanas e variazioni vengono praticate, candela, posizione sulla testa e Pranayama. (120 Min.)

Si riservano cambiamenti nel orario