



## ORARIO DELLE LEZIONI

<b><u>LUNEDÌ</u></b>	08.00 - 08.50	<b>ROCKET® / VINYASA YOGA</b> con Marilù
	17.00 - 17.45	<b>BODY STRETCH</b> con Romina
	18.00 - 18.50	<b>PILATES MATWORK</b> con Romina
	19.00 - 20.00	<b>ASHTANGA YOGA (guidata)</b> con Silvia
	20.15 - 21.00	<b>WORKOUT CARDIO</b> con Romina
<b><u>MARTEDÌ</u></b>	08.00 - 08.50	<b>ASHTANGA YOGA (guidata)</b> con Silvia
	11.00 - 11.45	<b>PILATES MATWORK DOLCE</b> con Romina
	13.10 - 14.00	<b>PILATES MATWORK</b> con Romina
	19.00 - 20.15	<b>ROCKET® YOGA INSPIRED</b> con Marilù
<b><u>MERCOLEDÌ</u></b>	07.30 - 08.25	<b>PILATES MATWORK</b> con Giulia
	18.00 - 18.50	<b>VINYASA YOGA</b> con Marilù
	19.00 - 20.30	<b>ASHTANGA YOGA (Mysore)</b> con Silvia
<b><u>GIOVEDÌ</u></b>	08.00 - 08.50	<b>VINYASA YOGA</b> con Marilù
	13.10 - 14.00	<b>ASHTANGA YOGA (guidata)</b> con Silvia
	16.00-16.45	<b>GINNASTICA POSTURALE</b> con Francesca
	19.00 - 20.00	<b>VINYASA YOGA</b> con Marilù
	20.15 - 21.00	<b>PILATES MATWORK</b> con Giulia
<b><u>VENERDÌ</u></b>	07.30 - 08.20	<b>HATHA YOGA</b> con Laura
	11.00 - 11.45	<b>PILATES MATWORK DOLCE</b> con Romina
	12.00 - 12.50	<b>PILATES MATWORK</b> con Romina
	13.10 - 14.00	<b>PILATES MATWORK</b> con Romina
	18.00 - 19.00	<b>YOGA SCIAMANICO</b> con Giorgia
	19.10 - 20.10	<b>ASHTANGA - VINYASA - PILATES</b> a rotazione
<b><u>SAB / DOM</u></b>	10.30 - 12.00	<b>LEZIONE A ROTAZIONE</b>

\*Gli orari potrebbero subire qualche variazione