

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<b>Mysore</b> 6.45—8.30 Avanzato	<b>Mysore</b> 6.45—8.30 Avanzato	<b>Mysore</b> 6.45—8.30 Avanzato	<b>Mysore</b> 6.45—8.30 Avanzato	<b>Prima serie Ashtanga</b> 7.00—8.15 Avanzato		
<b>Ashtanga</b> 7.00—8.15 Base		<b>Ashtanga</b> 7.00—8.15 Intermedio	<b>Vinyasa</b> 7.15—8.15 Intermedio			
<b>9.00</b>						
<b>Flow</b> 9.00—10.00 Base	<b>Flow to yin</b> 9.00—10.00 Base	<b>Hatha</b> 9.00—10.00 Base	<b>Kundalini</b> 9.00—10.00 Intermedio	<b>Hatha</b> 9.00—10.00 Base	<b>A rotazione*</b> 9.00—10.00 Multilivello	
<b>Meditazione</b> 10.00—10.15 Base		<b>Meditazione</b> 10.00—10.15 Base	<b>Yoga in gravidanza</b> 9.00—10.00 Base		<b>A rotazione*</b> 10.30—11.45 Multilivello	
<b>Vinyasa</b> 10.30—11.30 Base		<b>Yin Yoga &amp; Nidra</b> 10.30—11.30 Base			<b>A rotazione</b> 12.00—13.00 Multilivello	
<b>13.00</b>						
<b>Vinyasa</b> 13.00—14.00 Intermedio	<b>Ashtanga</b> 13.00—14.00 Base	<b>Balance &amp; Inversion</b> 13.00—14.00 Avanzato	<b>Flow</b> 13.00—14.00 Intermedio	<b>Hatha</b> 13.00—14.00 Intermedio		
<b>Pilates</b> 13.00—14.00 Avanzato		<b>Pilates</b> 13.00—14.00 Intermedio				
<b>17.00</b>						
<b>Mindfulness</b> 17.30—18.15 Base	<b>Rocket</b> 18.30—19.45 Intermedio	<b>Mysore</b> 17.45—19.30 Avanzato	<b>Pilates</b> 17.30—18.30 Intermedio	<b>Mysore Autogestione</b> 17.15—19.00 Avanzato	<b>A rotazione</b> 18.00—19.00 Multilivello	
<b>Mysore</b> 17.45—19.45 Avanzato		<b>Yin</b> 18.30—19.30 Base	<b>Vinyasa</b> 18.30—19.45 Intermedio	<b>Asana + Pranayama</b> 18.00—19.00 Base		
<b>Yoga in gravidanza</b> 18.30—19.30 Base		<b>Mysore</b> 19.30—21.15 Avanzato	<b>Introduzione allo Yoga</b> 18.45—19.45 Introduzione	<b>Ashtanga</b> 19.15—20.30 Intermedio		
<b>20.00</b>						
<b>Introduzione allo Yoga</b> 20.00—21.00 Introduzione	<b>Flow</b> 20.00—21.15 Base	<b>Ashtanga</b> 20.00—21.15 Intermedio	<b>Flow to Yin</b> 20.00—21.15 Base			
<b>Ashtanga</b> 20.00—21.15 Intermedio						



**Orario**  
marzo 2025

- Livelli**
- Avanzato
  - Intermedio
  - Base

**Milano Yoga Space asdc**  
 Via Pastrengo 7, Milano, Isola.  
 Tel.379.1383418  
 mail@milanoyogaspacespace.com  
 @milanoyogaspacespace  
 www.milanoyogaspacespace.com