Yoga Space

Livelli
- ■ Avanzato
- ▣ Intermedio
- ☐ Base

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	Mysore 6.45—8.30 Avanzato	**Mysore** 6.45—8.45 Avanzato	**Mysore** 6.45—8.45 Avanzato	**Mysore** 6.45—8.45 Avanzato	**Prima serie Ashtanga** 7.00—8.15 Avanzato		
	Ashtanga 7.00—8.15 Base		Ashtanga 7.00—8.15 Intermedio				
9.00	Flow 9.00—10.00 Base	Flow to yin 9.00—10.00 Base	Hatha 9.00—10.00 Base	Yoga flow 9.00—10.00 Base	Hatha 9.00—10.00 Base	A rotazione* 9.15—10.15 Multilivello	A rotazione* 9.00—10.00 Multlivello
	Vinyasa 10.30—11.30 Base		Meditazione 10.00-10.15 Base	Yoga in gravidanza 9.00—10.00 Base		A rotazione* 10.30—11.45 Multilivello	**Mysore** 10.00—12.00 Avanzato
			Yin Yoga & Nidra 10.30—11.30 Base			Om chanting 12.00—13.00 Una volta al mese	
13.00	Vinyasa 13.00—14.00 Intermedio	Ashtanga 13.00—14.00 Base	Pilates 12.00—12.45 Intermedio	Flow 13.00—14.00 Intermedio	Hatha 13.00—14.00 Intermedio		
	Pilates 13.00—14.00 Intermedio	Verticalismo 13.00—14.00 Intermedio	Pilates 13.00—14.00 Intermedio	Yoga in gravidanza 13.00—14.00 Base			
			Balance & Inversion 13.00—14.00 Intermedio				A rotazione 18.00—19.00 Multilivello
17.00	Mindfulness 17.45—18.30 Base	Rocket 18.30—19.45 Intermedio	Yin 17.15—18.15 Base	Pilates 17.30—18.30 Intermedio	**Mysore** 17.00—19.00 Avanzato		
	Mysore 17.45—19.45 Avanzato		**Mysore** 17.45—19.45 Avanzato	Verticalismo 17.30—18.30 Intermedio	Asana + Pranayama 18.00—19.00 Base		
	Yoga in gravidanza 18.45—19.45 Base		Yin 18.30—19.30 Base	Vinyasa 18.30—19.45 Intermedio	Ashtanga 19.15—20.30 Intermedio		
			Mysore 19.30—21.15 Avanzato	Introduzione allo Yoga 18.45—19.45 Introduzione			
20.00	Introduzione allo Yoga 20.00—21.00 Introduzione	Flow 20.00—21.15 Intermedio	Ashtanga 20.00—21.15 Intermedio	Flow to Yin 20.00—21.15 Base			
	Ashtanga 20.00—21.15 Intermedio						