



**CORSO
FRANCIA
11/BIS/C,
TORINO**

Le lezioni saranno sia in presenza che online
tranne quelle contrassegnate con la scritta ZOOM che saranno SOLO online

Cristina

393.7232065

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
6.45 TAPAS CON MARGHE ZOOM	6.30 HATHA CON ERIKA ZOOM	6.30 TAPAS CON MARGHE ZOOM	6.30 ASHTANGA FREESTYLE SU ZOOM	6.30 PRANAYAMA E MEDITAZIONE ZOOM	SESSIONI INDIVIDUALI
SESSIONI INDIVIDUALI	10.45 HATHA YOGA LAB	SESSIONI INDIVIDUALI	10.30 YOGA IN GRAVIDANZA SU ZOOM	MASSAGGIO AYURVEDICO	MASSAGGIO AYURVEDICO MIOFASCIALE
12:30 YIN YANG YOGA BARBARA	18.00 VINYASA YOGA ARIANNA	17.00 FLYOGA MAMMA BIMBO	12.30 ASHTANGA YOGA	13.00 FLYOGA	CORSI DI FORMAZIONE
17.00 FLYOGA	18.00 FLY YOGA	18.30 HATHA YOGA	MASSAGGIO AYURVEDICO MIOFASCIALE	17.00 ASHTANGA YOGA	
18.30 HATHA YOGA	18.30 ASHTANGA CON ERIKA SU ZOOM	19.45 FLY YOGA	18:00 CERCHIO AEREO SERENA	18.30 YIN YOGA E MEDITAZIONE	
20.00 ASHTANGA YOGA	19.15 YOGA SOMATICO FRANCESCA	DA NOVEMBRE	20.00 ASHTANGA YOGA		



Riservato ai soci di Sadhana Yoga Studio (ASD oriente cultura APS)