



# PORTA ROMANA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.00 10.30	SIMONA B. LIVELLO 1		FRANCESCO M. LIVELLO 2	NICOL K. LIVELLO 1	FRANCESCO M. LIVELLO 2	
11.00 12.30		OLGA D. AGELESS	OLGA D. AGELESS (11.30 - 12.45)	OLGA D. AGELESS		ASTOR O. GENERAL CLASS
12.45 14.00	SOS (CICLI)	ANTONELLA B. LIVELLO 2	NICOL K. LIVELLO 1	CHIARA T. LIVELLO 2	CLAUDIA R. GENERAL CLASS	
14.30 16.00		TEACHERS				
17.15 18.30		SOS (CICLI)			CLAUDIA R. LIVELLO 1	
18.30 20.00	SIMONA B. LIVELLO 1	SIMONA B. LIVELLO 2	OLGA D. LIVELLO 1	SIMONA B. LIVELLO 1		
20.00 21.30	FABIO C. LIVELLO 1	SIMONA B. LIVELLO 1	FRANCESCA B. LIVELLO 1	SIMONA B. LIVELLO 2		

**LIVELLO 1**  
Introduzione

**LIVELLO 2**  
Consolidamento

**LIVELLO 3**  
Approfondimento

**AGELESS**  
Età matura

**TEEN**  
Per i ragazzi (medie e liceo)

**KIDS**  
Per bambini (elementari)

**PRE E POST NATAL**  
Gestanti e neomamme

**CICLI SOS**  
Spalle e collo - Ginocchia - Schiena

**SPECIAL NEEDS**  
Sequenze individuali

**TEACHERS**  
Aggiornamento  
insegnanti Iyengar Yoga  
Institute

**CICLI PRANAYAMA**

**GENERAL CLASS**  
Livello misto