



# PORTA ROMANA

|                | LUNEDÌ                    | MARTEDÌ                   | MERCOLEDÌ                 | GIOVEDÌ                | VENERDÌ                     | SABATO                    |
|----------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 09.00<br>10.30 | SIMONA B.<br>LIVELLO 2    |                           | FRANCESCO M.<br>LIVELLO 1 |                        | ANDREA A.<br>LIVELLO 1      |                           |
| 11.00<br>12.30 |                           | OLGA D.<br>AGELESS        |                           | OLGA D.<br>AGELESS     |                             | ASTOR O.<br>GENERAL CLASS |
| 12.45<br>14.00 | SOS<br>(CICLI)            | ANTONELLA B.<br>LIVELLO 2 | OLGA D.<br>SPORT          | CHIARA T.<br>LIVELLO 1 | CLAUDIA R.<br>GENERAL CLASS |                           |
| 14.30<br>16.00 |                           | TEACHERS                  |                           |                        |                             |                           |
| 17.15<br>18.30 |                           | SOS<br>(CICLI)            |                           |                        | CLAUDIA R.<br>LIVELLO 1     |                           |
| 18.30<br>20.00 | SIMONA B.<br>LIVELLO 1    | SIMONA B.<br>LIVELLO 2    | OLGA D.<br>LIVELLO 1      | SIMONA B.<br>LIVELLO 1 |                             |                           |
| 20.00<br>21.30 | FRANCESCA B.<br>LIVELLO 1 | SIMONA B.<br>LIVELLO 1    | OLGA D.<br>LIVELLO 1      | SIMONA B.<br>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
- SPORT**  
Sportivi e atleti
- SPECIAL NEEDS**  
Sequenze individuali

- CICLI SOS**  
Spalle e collo - Ginocchia - Schiena
- TEACHERS**  
Aggiornamento insegnanti Iyengar  
Yoga Institute
- CICLI PRANAYAMA**

- GENERAL CLASS**  
Livello misto