






	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00 10.30	Simona B. <b>LIVELLO 1</b>		Francesco M. <b>LIVELLO 2</b>	Nicol K. <b>LIVELLO 1</b>	Francesco M. <b>LIVELLO 2</b>	
11.00 12.30		Olga D. <b>AGELESS</b>	Olga D. <b>AGELESS</b> (10.30-12.00)	Olga D. <b>AGELESS</b>		Astor O. <b>GENERAL CLASS</b>
12.45 14.00		Antonella B. <b>LIVELLO 2</b>	Nicol K. <b>LIVELLO 1</b>	Chiara T. <b>LIVELLO 2</b>		
14.00 15.15		<b>TEACHERS</b>				
17.15 18.30		<b>SOS</b> (Cicli)				
18.30 20.00	Simona B. <b>LIVELLO 1</b>	Simona B. <b>LIVELLO 2</b>	Olga D. <b>LIVELLO 2</b>	Simona B. <b>LIVELLO 1</b>		
20.00 21.30	Fabio C. <b>LIVELLO 1</b>	Simona B. <b>LIVELLO 1</b>	Francesca B. <b>LIVELLO 1</b>	Simona B. <b>LIVELLO 2</b>		


 **LIVELLO 1**  
Introduzione


 **LIVELLO 2**  
Consolidamento


 **LIVELLO 3**  
Approfondimento


 **AGELESS**  
Età matura


 **KIDS**  
Bambini elementari


 **TEEN**  
Ragazzi medie e liceo


 **WOMEN**  
Gravidanza, ciclo mestruale, menopausa

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

 **SPECIAL NEEDS**  
Sequenze individuali

 **GENERAL CLASS**  
Livello misto

 **TEACHERS**  
Aggiornamento insegnanti  
Iyengar Yoga Institute

 **CICLI PRANAYAMA**