



VIDYA YOGA

A. S. D.



PROVE CORSI BASE 2024
dal 9 al 13 Settembre

www.vidyayoga.it

PROVE CORSI BASE 2024

dal 9 al 13 Settembre

| Giorno | Disciplina | Orario | |
|-----------|-------------------------------|---------------|--------|
| Lunedì | HATHA BASE | 10.00 - 11.30 | 1.30 h |
| | GRAVITY | 12.45 - 13.45 | 1.00 h |
| | HATHA BASE | 17.45 - 19.15 | 1.30 h |
| | YOGA DOLCE | 18.15 - 19.30 | 1.15 h |
| | KUNDALINI | 19.45 - 21.15 | 1.30 h |
| | HATHA BASE | 20.00 - 21.30 | 1.30 h |
| Martedì | NON SOLO PILATES | 08.00 - 09.00 | 1.00 h |
| | YOGA IN VOLO | 12.45 - 14.00 | 1.15 h |
| | YIN | 18.15 - 19.30 | 1.15 h |
| | HATHA BASE | 20.15 - 21.45 | 1.30 h |
| Mercoledì | NEW SPINE YOGA | 16.30 - 17.45 | 1.15 h |
| | NON SOLO PILATES | 17.30 - 18.30 | 1.00 h |
| | NON SOLO PILATES | 18.40 - 19.40 | 1.00 h |
| | TAI CHI BASE | 18.15 - 19.45 | 1.30 h |
| | YOGA IN VOLO | 20.15 - 21.30 | 1.15 h |
| Giovedì | STRETCHING FUNZIONALE | 10.00 - 11.00 | 1.00 h |
| | NEW HATHA PAUSA PRANZO | 12.45 - 14.00 | 1.15 h |
| | VINYASA BASE | 20.15 - 21.30 | 1.15 h |
| Venerdì | RISVEGLIO YOGA | 06.30 - 07.45 | 1.15 h |
| | NON SOLO PILATES | 18.00 - 19.00 | 1.00 h |
| | YOGA IN VOLO | 18.30 - 19.45 | 1.15 h |

INFO E PRENOTAZIONI AL 347 4338699

Per gli orari dei corsi di proseguimento visita il sito www.vidyayoga.it

Durante l'anno saranno proposti seminari di approfondimento.

Per restare informato seguici sui nostri canali.

VIDYA Associazione Sportiva Dilettantistica

Via A. Gramsci, 5 - 36073 Spagnago di Cornedo Vic.no (VI)