



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)