



VIDYA YOGA  
A.S.D.

## Programma corsi 2024 - 2025



**INFO E PRENOTAZIONI AL 347 4338699**

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)

---

Informativa riservata ai soci - [www.vidyayoga.it](http://www.vidyayoga.it) - [info@vidyayoga.it](mailto:info@vidyayoga.it)



**VIDYA YOGA**  
A.S.D.

## Programma corsi 2024 - 2025

<b>Giorno</b>	<b>Disciplina</b>	<b>Orario</b>	
<b>Lunedì</b>	HATHA DI PROSEGUIMENTO	09.30 - 11.00	1.30 h
	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
<b>Martedì</b>	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
	YOGA IN VOLO	18.30 - 19.45	1.15 h
	HATHA DI PROSEGUIMENTO	20.00 - 21.30	1.30 h
	HATHA BASE	20.15 - 21.45	1.30 h
<b>Mercoledì</b>	<b>NEW</b> 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
	TAI CHI DI PROSEGUIMENTO	20.00 - 21.30	1.30 h
	YOGA IN VOLO	20.15 - 21.30	1.15 h
<b>Giovedì</b>	STRETCHING FUNZIONALE	10.00 - 11.00	1.00 h
	YIN	18.30 - 19.45	1.15 h
	VINYASA DI PROSEGUIMENTO	18.30 - 19.45	1.15 h
	HATHA DI PROSEGUIMENTO	20.15 - 21.45	1.30 h
	VINYASA BASE	20.15 - 21.30	1.15 h
<b>Venerdì</b>	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
	HATHA DI PROSEGUIMENTO	19.45 - 21.15	1.30 h