

Orario lezioni



EKAM YOGA STUDIO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
5.00							
5.30							
6.00							6:00 - 21:00 ASHTANGA YOGA SEMINARI o WORKSHOP In date ed orari da stabilirsi
6.30			6:30 - 8:30 ASHTANGA YOGA Principianti e Mysore ultimo ingresso 07.30 Necessaria Prenotazione		6:30 - 8:30 ASHTANGA YOGA Principianti e Mysore ultimo ingresso 07.30 Necessaria Prenotazione		
7.00				7:00 - 8:00 HATHA YOGA Classico			
7.30							
8.00							
8.30							
9.00							
9.30	9:30 - 11:00 HATHA YOGA Classico	9:30 - 11:00 ASHTANGA YOGA Principianti e Mysore	9:30 - 11:00 HATHA YOGA Classico	9:30 - 11:00 ASHTANGA YOGA Principianti e Mysore			
10.00							
10.30							
11.00							
11.30			12:00 - 14:30 ASHTANGA YOGA Principianti e Mysore ultimo ingresso 13.15		12:00 - 14:30 ASHTANGA YOGA Guidata e Mysore ultimo ingresso 13.15		
12.00							
12.30							
14.00	13:30 - 14:30 HATHA YOGA Tradizionale	13:30 - 14:30 PILATES Matwork		13:30 - 14:30 PILATES Matwork			
14.30							

	Lunedì'	Martedì'	Mercoledì'	Giovedì'	Venerdì'	Sabato	Domenica
14.00							
14.30							
15.00							
15.30							
16.00							
16.30							
17.00							
17.30							
18.00							
18.30							
19.00							
19.30							
20.00							
20.30							
21.00							
21.30							
22.00							
22.30							
23.00							
23.30							
00.00							

14:30 - 15:45
HATHA YOGA
Tradizionale

17:30 - 20:30
ASHTANGA
YOGA
Mysore
Ingresso in
Aula entro le
19.30 - Fine
pratica entro le
20.30

17:30 - 19:30
ASHTANGA
YOGA
Principianti e
Mysore
ultimo ingresso
18.15

17:30 - 20:30
ASHTANGA
YOGA
Mysore
Ingresso in
Aula entro le
19.30 - Fine
pratica entro le
20.30

17:30 - 19:30
ASHTANGA
YOGA
Principianti e
Mysore
ultimo ingresso
18:15

19:30 - 21:00
ASHTANGA
YOGA
Guidata
principianti
(Mysore su
prenotazione)

19:30 - 21:00
ASHTANGA
YOGA
Guidata
principianti
(Mysore su
prenotazione)

20:30 - 22:30
NON AVERE
PAURA
NON AVERE
PAURA
Meditazione
Vipassana