



Planning corsi settimanali stagione 2024/2025

Centro Yoga Vrindavana

www.yogavrindavana.com

	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
		09:00 - 09:50 Pilates con Chiara inter./avanzato	09:15 - 10:30 Vinyasa Yoga con Gopi	09:00 - 09:50 Pilates con Chiara inter./avanzato	09:00 - 10:15 Vinyasa Yoga con Gopi		
	10:00 - 11:15 Yoga in gravidanza	10:00 - 10:50 Pilates con Silvia		10:00 - 10:50 Pilates con Silvia	10.30 - 11.30 Feldenkrais con Sara		
	14:00 - 15:15 Hatha Yoga con Chandra	11:00 - 11:50 Pilates + Ippressiva con Silvia		11:00 - 11:50 Bioginnastica con Silvia			
	17:00 - 17:50 Ginnastica personalizzata con Silvia	13:15 - 14:30 Chakra Yoga con Nathalie	17:00 - 17:50 Pilates con Silvia	13:15 - 14:05 Pilates con Chiara inter./avanzato	17:00 - 17:50 Pilates con Silvia		
	18:00 - 18:50 Pilates con Silvia	18:00 - 19:15 Vinyasa Yoga con Gopi	18:00 - 18:50 Total Tone con Silvia	* 18:00 - 19:15 Yoga in gravidanza	18:00 - 18:50 Bioginnastica con Silvia		
	19:15 - 20:30 TAI - CHI con Luca	19:30 - 20:45 Hatha Yoga con Chandra	19:15 - 20:30 TAI - CHI con Luca	18:00 - 19:15 Vinyasa Yoga con Gopi	18:00 - 18:50 Bioginnastica con Silvia		
		21:00 - 22:30 Danza indiana con Chandra		19:30 - 20:45 Chakra Yoga con Nathalie	19:00 - 19:40 Ginnastica Ippressiva		

**Ritiri, intensivi,
workshop.**
Tutte le info
sul sito.

* Nella sala: Chiesetta

Via degli scopeti 108 San Casciano Val di Pesa. +39 329 54 89 234 (Giorgia)