

2026/2027

PLANNING CORSI

Centro Yoga Vrindavana

www.yogavrindavana.com

LUN

MAR

MER

GIOV

VEN

SAB

DOM

10:00 - 11:15
Mamme in movimento
Yoga in Gravidanza

09:00 - 09:50
Pilates
con Chiara inter./avanzato

09:00 - 10:15
Vinyasa Yoga
con Gopi

09:00 - 09:50
Pilates
con Chiara inter./avanzato

09:00 - 10:15
Yoga
con Gopi

16:00 - 16:50
Ginnastica personalizzata

10:00 - 10:50
Non solo Pilates
con Silvia

10:45 - 12:00
Mamme in movimento
(post parto)

10:00 - 10:50
Pilates
con Silvia

10.30 - 11.30
Feldenkrais
con Sara

17:00 - 17:50
Pilates
con Silvia

11:00 - 11:50
Pilates + Ippressiva
con Silvia

17:00 - 17:50
Pilates
con Silvia

11:00 - 11:50
Bioginnastica
con Silvia

17:00 - 17:50
Bioginnastica
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

17:00 - 18:15
Mamme in movimento
Yoga in Gravidanza

19:15 - 20:30
TAI - CHI avanzato
con Luca

19:20 - 20:30
Hatha Yoga
con Giovanni

19:15 - 20:30
TAI - CHI principianti
con Luca

18:30 - 19:45
Hatha Vinyasa Yoga
con Giulia

18:00 - 18:50
Pilates
con Silvia

20:45 - 22:00
Acro Yoga
Con Samantha

20:45 - 22:00
Meditazione
Con Simone Bassoli

19:00 - 19:40
Ippressiva
con Silvia



Ritiri, intensivi, workshop.
Scansiona il QR per saperne di più



Via degli Scopeti
108
San Casciano in
Val di Pesa



Segreteria

+39 351 686 3632

yogavrindavana@gmail.com