

CALENDARIO INTEGRATO YAP INTEGRAL YOGA CENTRE

DA METÀ
SETTEMBRE
2023

in collaborazione con **COMPAGNIA DEI MERLI BIANCHI** • **YAP SPECIALIZED YOGA** • **ALBERO DELLA VITA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
7:00/7:30 MEDITAZIONE online gratuita (Alessandra Z.)	7:00/7:30 MEDITAZIONE online gratuita (Elena D.F.)	7:00/7:30 MEDITAZIONE online gratuita (Donatella V.)	7:00/7:30 MEDITAZIONE online gratuita (Alessandra C.)		
8:30/10:00 INTEGRAL YOGA online (Alessandra Z.)	9:00/10:30 YOGA PRENATALE Centro YAP e online (Alessandra C.)	8:30/10:00 INTEGRAL YOGA online (Elena D.F.)			9:00/10:00 AUTOMASSAGGIO QI GONG Centro YAP o online (Antonio D.F.)
9:30/10:45 YOGA HIMALAYANO Centro YAP o online (Donatella V.)	11:30/12:40 YOGA POST-ICTUS Centro YAP o online (Alessandra C.)	9:00/10:15 TAI CHI Centro YAP (Antonio D.F.)	9:30/10:45 YOGA HIMALAYANO Centro YAP o online (Donatella V.)	9:30/11:00 YOGA ACCESSIBILE SUPP. TERAPEUTICO Centro YAP o online (Alessandra C.)	Mensile 16:00/16:45 YOGA BIMBI 3-5 aa. Centro YAP online (Alessandra Z.)
18:00/19:30 YOGA ACCESSIBILE SUPPORTO TERAPEUTICO online (Alessandra C.)		18:00/19:30 YOGA ACCESSIBILE SUPPORTO TERAPEUTICO Centro YAP o online (Alessandra C.)		18:00/19:45 INTEGRAL YOGA PROGRESSIONE AVANZATA Centro YAP o online (Alessandra C.)	Mensile 17:00/18:00 YOGA BIMBI 6-10 aa. Centro YAP online (Alessandra Z.)
18:30/19:45 TAI CHI Centro YAP (Antonio D.F.)	18:30/20:00 INTEGRAL YOGA Centro YAP o online (Alessandra C.)		18:30/20:00 INTEGRAL YOGA Centro YAP o online (Elena D.F.)	18:30/20:00 INTEGRAL YOGA online (Alessandra Z.)	Mensile 18:30/19:30 YOGA RAGAZZI 11-13 aa. Centro YAP online (Alessandra Z.)
				20:00/20:25 MEDITAZIONE online gratuita (Elena Di F.)	
20:30/22:00 INTEGRAL YOGA Centro YAP o online (Alessandra Z.)	20:30/22:00 INTEGRAL YOGA online (Alessandra Z.)	20:30/22:00 INTEGRAL YOGA Centro YAP online (Alessandra Z.)		20:30/22:00 INTEGRAL YOGA online (Elena D.F.)	

Le lezioni serali seguiranno l'ora legale/solare posticipando/anticipando di 30' l'orario di inizio allo scattare della fascia oraria nazionale.

LEGENDA

PRATICHE GRATUITE	YOGA PRESENZA TERAMO oppure ONLINE	TAI CHI e AUTOMASSAGGIO PRESENZA TERAMO (oppure ONLINE)	YOGA ACCESSIBILE PRESENZA TERAMO oppure ONLINE	YOGA PRENATALE PRESENZA TERAMO oppure ONLINE	Mensile YOGA BIMBI E RAGAZZI PRESENZA TERAMO oppure ONLINE
--------------------------	---	--	---	---	--



Prenotazione e gestione autonoma
Corsi tramite **APP
MINDBODY Fitness**
oppure **WHATSAPP
393 9845289**



Integral
Yoga Centre

**YAP
INTEGRAL
YOGA
CENTRE**
TERAMO e
ONLINE