

# AUTUNNO 2021

## Lunedì

|       |                 |
|-------|-----------------|
|       | <b>YOGA</b>     |
| 18:00 | INTERMEDIO 1½ h |
|       |                 |

## Mercoledì

|       |                            |
|-------|----------------------------|
|       |                            |
| 18.30 | <b>BASE-SCHIENA (1½ h)</b> |
|       |                            |

## Martedì

|       |                     |
|-------|---------------------|
|       | <b>YOGA</b>         |
| 19:00 | ASHTANGA flow (1 h) |
|       |                     |

## Giovedì

|  |             |
|--|-------------|
|  | <b>YOGA</b> |
|  | Da definire |
|  |             |

Inizio corsi: 20 settembre 2021

Fine corsi: 19 dicembre 2021

Durata: 13 settimane

Costi: 150 euro (1 volta a settimana)

Giorni di vacanza: lunedì 1 novembre, mercoledì 8 dicembre.