

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' | SABATO | DOMENICA |
|--|--|---|--|--|--|--|
| 6:30/7:00 online MEDITAZIONE Elena • gratuito | | 7:00/7:30 online MEDITAZIONE Ale C. • gratuito | 7:30/8:00 online MEDITAZIONE Donatella • gratuito | 8:00/8:30 online MEDITAZIONE Donatella • gratuito | | |
| 8:30/10:00 online INTEGRAL YOGA Ale Z. (Merli B.) | 9:30/10:45 Teramo + online YOGA HIMALAYANO Donatella | 10:00/11:30 POST-PARTO INTEGRATO Yoga e Massaggio Infantile Ale C. / Wilma | 9:30/11:00 Campli + online INTEGRAL YOGA Loretta | 10:00/11:11:30 Teramo +online YOGA ACCESSIBILE DI SUPPORTO TERAPEUTICO Ale C. | | |
| 10:00/11:15 Teramo + online QI GONG Antonio | 11:30/13:00 Teramo + online YOGA SPECIALISTICO ICTUS Ale C. | | | | | |
| | | | | 16:30/17:45 Campli + online TAI CHI Antonio | 16:30/17:30 Teramo INTEGRAL YOGA BIMBI 3-5 anni Ale Z. (mensile) | |
| 18:00/19:30 Campli + online INTEGRAL YOGA Elena | | 18:00/19:30 Campli + online INTEGRAL YOGA Loretta | 18:00/19:30 Teramo + online YOGA ACCESSIBILE DI SUPPORTO TERAPEUTICO Ale C. | 18:30/20:10 Teramo +online INTEGRAL YOGA LIV. II-III Ale C. | 18:00/19:00 Teramo INTEGRAL YOGA BIMBI 6-9 anni Ale Z. (mensile) | 18:00/18:25 online MEDITAZIONE a turnazione • gratuito |
| 18:00/19:30 Teramo + online YOGA ACCESSIBILE DI SUPPORTO TERAPEUTICO Ale C. | 18:30/20:00 Teramo + online INTEGRAL YOGA Ale C. | 18:00/19:30 Teramo + online INTEGRAL YOGA PRENATALE Ale C. | 18:30/19:45 Teramo + online YOGA HIMALAYANO Donatella | 18:30/20:00 online INTEGRAL YOGA Ale Z. (Merli B.) | 18:00/19:15 Teramo + online TAI CHI Antonio | 18:30/20:00 INTEGRAL YOGA a turnazione in presenza a Teramo, Campli, Giulianova online sempre |
| 19:30/20:00 Teramo + online PRATICHE SOTTILI* Ale Z. • gratuito | | 18:30/19:45 Teramo + online TAI CHI Antonio | | | | |
| 20:30/22:00 Teramo + online INTEGRAL YOGA Ale Z. | 20:30/22:00 Campli +online INTEGRAL YOGA Elena | 20:30/22:00 Teramo + online INTEGRAL YOGA Ale Z. | 20:30/21:45 Teramo + online TAI CHI Antonio | 20:30/22:00 Campli + online INTEGRAL YOGA Loretta | | |

| | | | | | | |
|-----------------|------------|------------------------|-------------|------------------------------|----------------------|-----------------------------|
| LEGENDA: | YAP Teramo | TAI CHI Teramo/Campoli | YAP Campoli | Online (YAP e Merli Bianchi) | YAP Specialized Yoga | Compagnia dei Merli Bianchi |
|-----------------|------------|------------------------|-------------|------------------------------|----------------------|-----------------------------|

TUTTE le pratiche vengono trasmesse ANCHE ONLINE. * PRATICHE SOTTILI: Rilassamento guidato, tecniche respiratorie e/o meditazione