

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

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	7.00/7:30 <b>MEDITAZIONE</b> online gratuito (Elena D.F.) DAL 13 SETTEMBRE	7:30/8:00 <b>MEDITAZIONE</b> online gratuito (Donatella V.) (AleC fino 13/9)	8.00/8:30 <b>MEDITAZIONE</b> online gratuito (Alessandra C.) DAL 15 SETTEMBRE	9.00/9:30 <b>MEDITAZIONE</b> online gratuito (Alessandra Z.) DAL 16 SETTEMBRE (8:30 con AleZ fino 15/9)	
8:30/10:00 <b>INTEGRAL YOGA</b> solo online (Alessandra Z.) CONTINUATIVO	9:30/10:45 <b>YOGA HIMALAYANO</b> sede o online (Donatella V.) DAL 13 SETTEMBRE	9:00/10:15 <b>TAI CHI</b> sede o online (Antonio D.F.) DAL 21 SETTEMBRE	9:30/10:45 <b>YOGA HIMALAYANO</b> sede o online (Donatella V.) DAL 15 SETTEMBRE	10:00/11:30 <b>YOGA ACCESSIBILE</b> <b>SUPPORTO TERAPEUTICO</b> sede o online (Alessandra C.) DAL 23 SETTEMBRE	
	11:45/13:00 <b>YOGA SPECIALISTICO</b> <b>POST-ICTUS</b> sede o online (Alessandra C.) CONTINUATIVO	10:40/11:40 <b>YOGA POST-PARTO</b> sede o online (Alessandra C.) DAL 5 OTTOBRE			
17:30/18:45 sede o online <b>TAI CHI</b> (Antonio D.F.) DAL 19 SETTEMBRE	16:00/17:30 <b>YOGA ACCESSIBILE</b> <b>SUPPORTO TERAPEUTICO</b> sede o online (Alessandra C.) DATA AVVIO DA DEFINIRE				16:00/16:45 <b>INTEGRAL YOGA</b> <b>BIMBI 3-5 ANNI</b> mensile / sede o online (Alessandra Zancocchia) DATE DA COMUNICARE
18:00/19:30 <b>YOGA ACCESSIBILE</b> <b>SUPPORTO TERAPEUTICO</b> online (Alessandra C.) CONTINUATIVO		18:00/19:30 <b>INTEGRAL YOGA</b> <b>PRENATALE</b> sede o online (Alessandra C.) CONTINUATIVO	18:00/19:30 <b>YOGA ACCESSIBILE</b> <b>SUPPORTO TERAPEUTICO</b> online (Alessandra C.) DALL'8 SETTEMBRE		17:00/18:00 <b>INTEGRAL YOGA</b> <b>BIMBI 6-10 ANNI</b> mensile / sede o online (Alessandra Zancocchia) DATE DA COMUNICARE
	18:30/20:00 <b>INTEGRAL YOGA</b> sede o online (Alessandra C.) CONTINUATIVO		18:30/20:00 <b>INTEGRAL YOGA</b> sede o online Elena D.F. DAL 15 SETTEMBRE	18:30/20:00 <b>INTEGRAL YOGA</b> <b>PROGRESSIONE</b> sede o online Alessandra C. DAL 23 SETTEMBRE	18:30/19:30 <b>INTEGRAL YOGA</b> <b>RAGAZZI 11-13 ANNI</b> mensile / sede o online (Alessandra Zancocchia) DATE DA COMUNICARE
	18:30/19:45 <b>TAI CHI</b> solo online (Antonio D.F.) DAL 21 SETTEMBRE		18:30/19:45 <b>TAI CHI</b> solo online (Antonio D.F.) DAL 21 SETTEMBRE	18:30/20:00 <b>INTEGRAL YOGA</b> solo online (Alessandra Z.) DAL 23 SETTEMBRE	
19:30/20:00 <b>PRATICHE SOTTILI</b> sede o online gratuito (Alessandra Z.) CONTINUATIVO				20:00/20:25 <b>PRATICHE SOTTILI</b> solo online gratuito (Elena D.F.) DAL 16 SETTEMBRE	
20:30/22:00 sede o online <b>INTEGRAL YOGA</b> Alessandra Z. CONTINUATIVO	20:30/22:00 <b>INTEGRAL YOGA</b> solo online (Alessandra Z.) DAL 13 SETTEMBRE	20:30/22:00 <b>INTEGRAL YOGA</b> sede o online (Alessandra Z.) DAL 14 SETTEMBRE		20:30/22:00 <b>INTEGRAL YOGA</b> solo online Elena D.F. DAL 16 SETTEMBRE	

LEGENDA

PRATICHE GRATUITE PER I SOCI	YOGA PRESENZA TERAMO SEDE oppure ONLINE	YOGA SOLO ONLINE	TAI CHI/QI GONG PRESENZA TERAMO SEDE oppure ONLINE	YOGA SPECIALISTICO PRESENZA TERAMO SEDE oppure ONLINE	SEMI DIYOGA INTEGRAL YOGA BIMBI E RAGAZZI SEDE oppure ONLINE
---------------------------------	---	---------------------	--	---	---



Prenotazione e gestione autonoma Corsi tramite APP MINDBODY per YAP



Integral Yoga Centre

**YAP INTEGRAL  
YOGA CENTRE**  
TERAMO e ONLINE  
[www.centroyap.it](http://www.centroyap.it)