

CALENDARIO INTEGRATO YAP INTEGRAL YOGA CENTRE

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 gratuito (Alessandra Z.)	7.00/7:30 MEDITAZIONE online gratuito (Elena D.F.)	7.00/7:30 MEDITAZIONE online gratuito (Donatella V.)	7.00/7:30 MEDITAZIONE online gratuito (Alessandra C.)		
8:30/10:00 INTEGRAL YOGA solo online (Alessandra Z.)					
9:30/10:40 YOGA POST-PARTO sede o online (Alessandra C.)	9:30/10:45 YOGA HIMALAYANO sede o online (Donatella V.)	9:00/10:15 QI GONG sede o online (Antonio D.F.)	9:30/10:45 YOGA HIMALAYANO sede o online (Donatella V.)	10:00/11:30 YOGA ACCESSIBILE SUPPORTO TERAPEUTICO sede o online (Alessandra C.)	
11:00/12:30 INTEGRAL YOGA GRAVIDANZA [CORSO DA ATTIVARE] (Alessandra C.)	12:00/13:10 YOGA SPECIALISTICO POST-ICTUS sede o online (Alessandra C.)				
17:30/18:45 sede o online TAI CHI (Antonio D.F.)	16:00/17:20 YOGA ACCESSIBILE SUPPORTO TERAPEUTICO sede o online (Alessandra C.)		18:00/19:30 YOGA ACCESSIBILE SUPPORTO TERAPEUTICO online (Alessandra C.)		16:00/16:45 INTEGRAL YOGA BIMBI 3-5 ANNI mensile / sede o online (Alessandra Zancocchia) VEDI PROGRAMMAZIONE
18:00/19:30 YOGA ACCESSIBILE SUPPORTO TERAPEUTICO online (Alessandra C.)	18:30/20:00 INTEGRAL YOGA sede o online (Alessandra C.)	18:30/20:00 INTEGRAL YOGA GRAVIDANZA sede o online (Alessandra C.)	18:30/20:00 INTEGRAL YOGA sede o online Elena D.F.	18:00/19:40 INTEGRAL YOGA PROGRESSIONE sede o online Alessandra C.	17:00/18:00 INTEGRAL YOGA BIMBI 6-10 ANNI mensile / sede o online (Alessandra Zancocchia) VEDI PROGRAMMAZIONE
	18:30/19:45 TAI CHI solo online (Antonio D.F.)		18:30/19:45 TAI CHI solo online (Antonio D.F.)	18:30/20:00 INTEGRAL YOGA solo online (Alessandra Z.)	18:30/19:30 INTEGRAL YOGA RAGAZZI 11-13 ANNI mensile / sede o online (Alessandra Zancocchia) VEDI PROGRAMMAZIONE
19:15/19:45 PRATICHE SOTTILI sede o online gratuito (Alessandra Z.)				19:30/20:00 PRATICHE SOTTILI solo online gratuito (Loretta D.F.)	
20:00/21:30 INTEGRAL YOGA sede o online (Alessandra Z.) [orario invernale fino 25/03]	20:30/22:00 INTEGRAL YOGA solo online (Alessandra Z.)	20:00/21:30 INTEGRAL YOGA sede o online (Alessandra Z.) [orario invernale fino 25/03]		20:30/22:00 INTEGRAL YOGA solo online Elena D.F.	

LEGENDA

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



Prenotazione e gestione autonoma Corsi tramite **APP MINDBODY** per YAP



Integral
Yoga Centre

YAP
INTEGRAL
YOGA
CENTRE
TERAMO e
ONLINE