

# ORARIO DAL 16 SETTEMBRE 2019 AL 15 GIUGNO 2020

UN WEEKEND AL MESE LA SCUOLA E' CHIUSA PER IL CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI DI YOGA

**NOVITA': SONO STATI INTRODOTTI CORSI DI VINYASA FLOW, HATHA YOGA: STUDIO E PRATICA, YOGA E ARRAMPICATA, YOGA E DISABILITA'**

Per la pratica si consiglia abbigliamento comodo, calzini o ciabatte per muoversi all'interno del centro e tappetino personale.

Per prenotare le vostre lezioni di prova contattate il **3478100542**

ORARIO	10.30-11.30	11.30-12.30	12.50-13.50	15.00-16.00	16.00-17.00	17.00-18.00	18.10-19.10	19.20-20.20	20.30-21.30
<b>LUNEDI</b>	HATHA YOGA		VINIYOGA	VINIYOGA	YOGA PER TEENAGERS DAGLI 11 AI 17 ANNI	VINIYOGA YOGALLEGRO per bambini dai 4 ANNI	HATHA YOGA YOGA DINAMICO	VINIYOGA HATHA YOGA	VINIYOGA
<b>MARTEDI</b>	VINIYOGA		HATHA YOGA				VINIYOGA	<b>19.15-20.40</b> HATHA YOGA: STUDIO E PRATICA	
<b>MERCOLEDI</b>	<b>10.00-12.00</b> HATHA YOGA: STUDIO E PRATICA		VINIYOGA		YOGA E DISABILITA' (*)	VINIYOGA	HATHA YOGA	<b>19.00-20.30</b> YOGA VINYASA FLOW Inizio 2 ottobre	Serata dedicata alle conferenze e a corsi integrativi
<b>GIOVEDI</b>	VINIYOGA	<b>11.30-12.15</b> YOGA MAMMA & BABY				VINIYOGA GINNASTICA POSTURALE RESPIRATORIA (*)	VINIYOGA YOGA DINAMICO	HATHA YOGA VINIYOGA	HATHA YOGA <b>20.30-21.15</b> MEDITAZIONE
<b>VENERDI</b>	<b>10.30-12.00</b> HATHA YOGA		HATHA YOGA				YOGA DINAMICO VINIYOGA E RILASSAMENTO	HATHA YOGA YOGA E ARRAMPICATA (*)	
<b>SABATO</b>	<b>9.20-10.50</b> HATHA YOGA	<b>11.00-12.00</b> YOGA GESTANTI		<b>15.00-17.00</b> NORDIC WALKING(*)					
<b>DOMENICA</b>	VINIYOGA <b>10.30-12.00</b> YOGA VINYASA FLOW 29 settembre 27 ottobre 3,24,30 novembre 2019								

## SI RACCOMANDA LA PUNTUALITÀ E DI SPEGNERE I CELLULARI PRIMA DI ENTRARE IN CLASSE.

- I corsi con l'asterisco (\*) sono extra-abbonamento e richiedono un minimo di 3/5 partecipanti affinché se ne possa effettuare l'apertura
- Gli orari, la programmazione dei corsi e quella degli insegnanti possono subire variazioni in qualsiasi momento dell'anno per esigenze organizzative interne alla scuola
- Possibilità di lezioni individuali private.
- Un week-end al mese la scuola è chiusa per il corso di formazione insegnanti di yoga: in quelle date si terranno comunque le lezioni per gestanti, tutte le altre classi sono invece sospese. Per chi avesse l'abbonamento monosettimanale è possibile recuperare in qualsiasi momento durante la settimana. Sul sito sono segnalate le date.
- Le lezioni di YOGALLERO e YOGATEEN inizieranno il 7 Ottobre 2019 e termineranno l'1 Giugno 2020.
- Da metà giugno e durante e le prime due settimane di Settembre gli orari sono ridotti.
- La scuola offre un servizio di trattamenti integrati per il benessere della persona avvalendosi di operatori specializzati, vedi sito [www.rhamni.it](http://www.rhamni.it)