

# ZOI YOGA

## SCUOLA 1

2022 - 2023

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
<b>HATHA YOGA</b> Marzia 07.00 - 08.00	<b>PILATES</b> Jenny 07.00 - 08.00				
<b>HATHA YOGA</b> Marzia 8.45 - 10.15	<b>PILATES</b> Jenny 08.30 - 09.30	<b>HATHA YOGA</b> Ambra 9.15 - 10.45	<b>YIN YOGA RELAX</b> Lucia 09.15 - 10.15	<b>HATHA YOGA</b> Marzia 08.45 - 10.15	<b>HATHA YOGA</b> Marzia 08.30 - 10.00
<b>YOGA IN GRAVIDANZA</b> 10.30 - 11.30	<b>HATHA YOGA</b> Ambra 10.45 - 12.15		<b>YOGA IN GRAVIDANZA</b> Lucia 10.30 - 11.30		<b>HATHAYOGA INTERMEDIO</b> Lucia 10.30 - 12.00
<b>HATHA YOGA</b> Ambra 12.45 - 13.45	<b>YIN YOGA RELAX</b> 12.45 - 13.45	<b>HATHA YOGA</b> Marzia 12.45 - 13.45	<b>HATHA YOGA</b> Lucia 12.45 - 13.45	<b>VINYASA INTERMEDIO</b> Marzia 12.45 - 13.45	<b>HATHA YOGA</b> Ambra 12.30 - 13.30
				<b>HATHA YOGA</b> Ambra 15.00 - 16.00	<b>YOGA IN GRAVIDANZA</b> Ambra 15.00 - 16.00
		<b>YOGA ADOLESCENTI</b> Ambra 16.45 - 17.45		<b>ONLINE YOGA IN GRAVIDANZA</b> Ambra 16.30 - 17.30	
<b>HATHA YOGA</b> Lucia 18.15 - 19.45	<b>HATHA YOGA INTERMEDIO</b> Lucia 18.00 - 19.30	<b>HATHA YOGA</b> Marzia 18.15 - 19.45	<b>YIN YOGA RELAX</b> Lucia 18.15 - 19.30	<b>HATHA YOGA</b> 18.00 - 19.30	
<b>HATHA YOGA</b> Simona 20.15 - 21.45	<b>HATHA YOGA</b> 20.00 - 21.30	<b>HATHA YOGA</b> Lucia 20.00 - 21.30	<b>HATHAYOGA INTERMEDIO</b> Marzia 20.15 - 21.45	<b>HATHA YOGA</b> Ambra 20.00 - 21.30	

**PROVA GRATUITA, CONTATTACI!**



**ANNA 351 779 9067**



**ZOIYOGA.IT**

**f @ZOIYOGA** **ZOIYOGA**

# ZOI YOGA

## SCUOLA 2

### 2022 - 2023

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
		8:45 - 9:45 Marzia Yoga Posturale	8:45 - 9:45 Marzia Yoga Posturale	9:15 - 10:45 Ambra Hatha Yoga Base	9:00 - 10:15 Michal Hatha Yoga Base
10:30 - 11:30 Marzia Yoga Terapeutico		10:30 - 11:30 Marzia Yoga Terapeutico	10:45 - 12:15 Ambra Hatha Yoga Base		10:30 - 11:30 Marzia Yoga posturale
				11:30 - 12:30 Giulia e Ambra Yoga Terapeutico	11:45 - 12:45 Marzia Yoga posturale
12:45 - 13:45 Marzia Yoga posturale		12:30 - 13:30 Lucia Yoga Terapeutico	12:45 - 13:45 Ambra Hatha Yoga Base	12:30 - 13:30 Giulia e Ambra Yoga Terapeutico	13:00 - 14:00 Giulia Hatha Yoga Base
17:00 - 18:30 Ambra Yoga Terapeutico				17:00 - 18:00 Marzia Yoga posturale adolescenti	15:00 - 18:00 Giulia e Alessandro Yoga Terapeutico
18:30 - 19:30 Yoga Terapeutico	18:15 - 19:15 Marzia Vinyasa Yoga	18:00 - 19:00 Lucia Yoga Terapeutico	18:15 - 19:45 Ambra Hatha Yoga Base	18:15 - 19:15 Marzia Vinyasa Yoga	
19:30 - 20:30 Marzia Yoga Terapeutico	19:30 - 20:30 Selene Power Yoga	19:30 - 21:00 Simona Yoga Terapeutico	20:15 - 21:45 Simona Hatha Yoga Base	19:30 - 21:00 Giulia Hatha Yoga Base	

DISPONIBILITÀ PER CLASSI DI GRUPPO ED APPUNTAMENTI PRIVATI E PERSONALIZZATI

**PROVA GRATUITA, CONTATTACI!**



**ANNA 351 779 9067**

LO STUDIO SI TROVA AD ARESE, IN VIA GIANNETTO MATTEI / PIAZZA DELLE MIMOSE