



Palinsesto Modena Palazzo dello Sport

Orario in vigore dal Ottobre 2023

LUNEDÌ

ORARIO	CORSO	LIV.	INSEGNANTE
09:00-10:00	YOGA	BASE	NICOLETTA
10:30-11:30	YOGA	2	MARCO ANTONIO
13:00-14:00	YOGA	1	MARCO
16:30-17:30	YOGA DOLCE		NICOLETTA
18:40-19:40	VINYASA	1	RITA
19:50-20:50	YOGA	BASE	RITA

MARTEDÌ

ORARIO	CORSO	LIV.	INSEGNANTE
09:00-10:00	YOGA DOLCE		NICOLETTA
10:15-11:15	YOGA		UNICORITA
13:00-14:00	YOGA	1	ANTONIO
17:30-18:30	YOGA POSTURALE		RITA
19:00-20:00	YOGA	2	ANTONIO MARCO
20:15-21:15	YOGA	1	MARCO ANTONIO

MERCOLEDÌ

ORARIO	CORSO	LIV.	INSEGNANTE
08:30-09:30	YOGA	BASE	A ROTAZIONE
10:00-11:00	YOGA MAMME E NEONATI		NICOLETTA
13:00-14:00	YOGA	BASE	RITA
14:30-15:30	YOGA		UNICONICOLETTA
17:00-18:00	YOGA	BASE	DANIELA
18:40-19:40	YOGA	BASE	ANTONIO
19:50-20:50	YOGA	1	ANTONIO

GIOVEDÌ

ORARIO	CORSO	LIV.	INSEGNANTE
07:00-08:00	YOGA	BASE	RITA
09:00-10:00	YOGA	BASE	RITA
10:30-11:30	YOGA	2	MARCO ANTONIO
13:00-14:00	YOGA	1	MARCO
16:30-17:30	YOGA DOLCE		NICOLETTA
18:40-19:40	YOGA	1	RITA
19:50-20:50	YOGA	BASE	RITA

VENERDÌ

ORARIO	CORSO	LIV.	INSEGNANTE
09:00-10:00	YOGA DOLCE		NICOLETTA
10:15-11:15	YOGA		UNICORITA
13:00-14:00	YOGA	BASE	RITA
14:30-15:30	VINYASA	1	NICOLETTA
17:30-18:30	YOGA POSTURALE		RITA
18:40-19:40	YOGA	BASE	ANTONIO
19:50-20:50	YOGA		UNICOANTONIO

SABATO

ORARIO	CORSO	LIV.	INSEGNANTE
09:00-10:00	YOGA	UNICO	NICOLETTA RITA
10:00-10:30	PRANAYAMA		NICOLETTA RITA
10:45-11:45	YOGA IN GRAVIDANZA		NICOLETTA
17:30-18:30	YOGA	UNICO	A ROTAZIONE

DOMENICA

ORARIO	CORSO	LIV.	INSEGNANTE
18:30-19:30	YOGA	UNICO	MARCO