



Modena Palazzo dello Sport
ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – Metodica Yoga

VALIDO DAL: 01/08/2026

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00				Yoga livello base			
09:00	Yoga livello base	Yoga dolce	Yoga livello unico	Yoga livello base	Yoga dolce	Yoga livello unico	
13:00	Yoga livello 1	Yoga livello 1	Yoga livello base	Yoga livello 1	Yoga livello base		
17:30	Yoga dolce	Posturale		Yoga dolce	Posturale		
18:40	Vinyasa livello 1	Yoga livello 2	Yoga livello base	Vinyasa livello 1	Yoga livello unico		
19:00							Yoga livello unico*
19:50	Yoga livello base	Yoga livello base*	Yoga livello 1	Yoga livello base			

Gli orari possono subire variazioni senza alcun preavviso. Verificare con la prenotazione della lezione (su WWW.NARAYANA.IT) l'esistenza della stessa.