

# ORARI

|                   |               |                 |               |                   |                   |                                           |           |
|-------------------|---------------|-----------------|---------------|-------------------|-------------------|-------------------------------------------|-----------|
| <b>LUN</b><br>MON | 9:00 - 10:00  | Pilates         | ELEONORA      | <b>GIO</b><br>THU | 6:30 - 8:45       | Ashtanga Mysore                           | LORELLA   |
|                   | 11:00 - 12:00 | Face Yoga       | ZULA          |                   | 9:00 - 10:30      | Yoga +lo                                  | HEIKE     |
|                   | 17:30 - 19:45 | Ashtanga Mysore | LORELLA       |                   | 17:00 - 18:30     | Inversioni                                | ELEONORA  |
|                   | 20:15 - 21:15 | Yoga+lo         | PAOLO         |                   | 18:30 - 19:30     | Pilates                                   | ELEONORA  |
| <b>MAR</b><br>TUE | 6:30 - 8:45   | Ashtanga Mysore | LORELLA       | <b>VEN</b><br>FRI | 7:30 - 8:30       | Pilates                                   | ELEONORA  |
|                   | 9:00 - 10:00  | Vinyasa Flow    | SILVIA        |                   | 9:00 - 10:00      | Yoga +lo                                  | PAOLO     |
|                   | 18:00 - 19:00 | Pilates         | ELEONORA      |                   | 10:30 - 11:30     | Vinyasa Flow                              | SILVIA    |
|                   | 19:00 - 20:30 | Yoga+lo         | FIGORELLA     |                   | 14:00 - 15:00     | Yoga + lo                                 | HEIKE     |
| <b>MER</b><br>WED | 9:00 - 10:00  | Yoga+lo         | PAOLO         | <b>SAB</b><br>SAT | 8:00 - 9:30       | Ashtanga Guidata                          | LORELLA   |
|                   | 11:00 - 12:00 | Face Yoga       | ZULA          |                   | 10:00 - 11:30     | Yoga +lo                                  | ZULA      |
|                   | 14:00 - 15:00 | Pilates         | ELEONORA      |                   | 18:00 - 19:00     | Yoga +lo                                  | PAOLO     |
|                   | 17:30 - 19:45 | Ashtanga Mysore | LORELLA       |                   | <b>DOM</b><br>SUN | 9:30 - 11:00                              | Yoga + lo |
| 20:15 - 21:15     | Yoga+lo       | PAOLO           | 18:00 - 19:00 | <b>OPEN CLASS</b> |                   | <i>OGNI SECONDA<br/>DOMENICA DEL MESE</i> |           |

\*Lunedì e mercoledì ore 6:30 **Yoga + IO in Spiaggia** per i mesi di Giugno, Luglio e Agosto