

| LUNEDÌ | | | |
|---------------|-----|-----------|----------------------|
| ORARIO | | ATTIVITÀ | SALA ISTRUTTORE |
| 08:00 - 08:55 | | SHASTRA | E Mariagrazia |
| 09:00 - 09:30 | *** | DINAMICHE | D Sabrina/Roberta F. |
| 09:30 - 10:30 | | SHASTRA | D Sabrina/Roberta F. |
| 11:00 - 12:00 | | SHASTRA | E Domenico/Roberta |
| 12:30 - 13:30 | | SHASTRA | D Luisa |
| 13:00 - 14:00 | * | SHASTRA | functional Domenico |
| 15:00 - 16:00 | | SHASTRA | D Roberta/Rita |
| 17:15 - 18:15 | | SHASTRA | E Luisa/Mariagrazia |
| 18:00 - 18:30 | *** | DINAMICHE | D Sabrina |
| 18:30 - 19:30 | | SHASTRA | D/E Sabrina/Domenico |
| 19:30 - 20:30 | | SHASTRA | D Sabrina |

| MARTEDÌ | | | |
|---------------|----|----------|-------------------------|
| ORARIO | | ATTIVITÀ | SALA ISTRUTTORE |
| 09:00 - 10:00 | | SHASTRA | E Roberta |
| 10:00 - 11:00 | | SHASTRA | D Sabrina |
| 13:00 - 14:00 | | SHASTRA | D Rita/Domenico |
| 15:00 - 16:30 | ** | SHASTRA | E Rita |
| 17:00 - 18:00 | | SHASTRA | E Luisa |
| 18:45 - 19:45 | | SHASTRA | D/E Mariagrazia/Roberta |
| 19:30 - 20:30 | | SHASTRA | Dojo Luisa |

| MERCOLEDÌ | | | |
|---------------|-----|--------------------|------------------------|
| ORARIO | | ATTIVITÀ | SALA ISTRUTTORE |
| 08:00 - 08:55 | | SHASTRA | E Mariagrazia |
| 11:00 - 12:00 | | SHASTRA | E Rita/Domenico |
| 12:30 - 13:00 | *** | DINAMICHE | D Sabrina/Luisa |
| 13:00 - 13:45 | | SHASTRA | D Sabrina/Luisa |
| 15:00 - 16:00 | | SHASTRA | D Roberta |
| 17:00 - 18:30 | ** | SHASTRA | E Rita |
| 17:30 - 18:30 | | SHASTRA | functional Mariagrazia |
| 18:40 - 19:00 | | TEORIA E PRANAYAMA | D/E Sabrina |
| 19:00 - 19:40 | *** | DINAMICHE | D/E Sabrina |
| 19:40 - 20:30 | | SHASTRA | D/E Sabrina |

| GIOVEDÌ | | | |
|---------------|-----|-----------|-------------------------|
| ORARIO | | ATTIVITÀ | SALA ISTRUTTORE |
| 09:00 - 10:00 | | SHASTRA | E Roberta |
| 10:00 - 10:30 | *** | DINAMICHE | D Sabrina |
| 10:30 - 11:30 | | SHASTRA | D Sabrina |
| 12:30 - 13:30 | | SHASTRA | E Roberta |
| 13:00 - 14:00 | * | SHASTRA | D Domenico |
| 15:00 - 16:00 | | SHASTRA | E Rita |
| 17:00 - 18:00 | | SHASTRA | D Sabrina |
| 18:45 - 19:45 | | SHASTRA | D/E Mariagrazia/Roberta |
| 19:30 - 20:30 | | SHASTRA | sala Kriya Rita |

| VENERDÌ | | | |
|---------------|-----|---------------|------------------------|
| ORARIO | | ATTIVITÀ | SALA ISTRUTTORE |
| 08:00 - 08:55 | * | SHASTRA | E Mariagrazia |
| 11:00 - 12:00 | | SHASTRA | D Rita/Domenico |
| 12:30 - 13:30 | * | CIRCUITI YOGA | E Roberta |
| 13:00 - 14:00 | | SHASTRA | D Domenico |
| 15:00 - 16:00 | | SHASTRA | E Roberta |
| 17:30 - 18:30 | | SHASTRA | functional Mariagrazia |
| 18:00 - 18:30 | *** | DINAMICHE | D/E Sabrina/Roberta F. |
| 18:30 - 19:30 | | SHASTRA | D/E Sabrina/Roberta F. |

| SABATO | | | |
|---------------|----|-----------|------------------------|
| ORARIO | | ATTIVITÀ | SALA ISTRUTTORE |
| 10:00 - 11:00 | | DINAMICHE | functional Sabrina |
| 10:30 - 12:00 | ** | SHASTRA | D/E Rita/Roberta |
| 11:30 - 12:30 | | SHASTRA | E Domenico/Mariagrazia |

| | |
|-----|---|
| * | lezioni SOLO IN PRESENZA |
| * | CIRCUITI YOGA circuiti di preparazione atletica finalizzata allo Yoga |
| ** | lezione con 30 minuti di tecniche di pranayama |
| *** | prenotazione UNICA PER ONLINE |

LE LEZIONI SONO SIA IN PRESENZA CHE ONLINE (tranne dove specificato)
E DEVONO ESSERE OBBLIGATORIAMENTE PRENOTATE CON L'APP LOGFIT
LEZIONI ONLINE: l'accesso alle lezioni online si effettua direttamente dall'App LOGFIT



N.B: il nome dell'insegnante e delle sale potrebbero subire variazioni.
 Le lezioni potrebbero terminare 5 minuti prima per permettere la pulizia degli attrezzi e degli spazi.