



ORARI LEZIONI DI GRUPPO

Le lezioni di gruppo sono aperte a tutti, per un numero massimo di 15 partecipanti per lezione.

Da quest'anno sarà **necessario prenotare** le lezioni in anticipo tramite l'**app SportClubby**, scaricabile su iOS e Android cliccando [qui](#).

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|--|---|---|--|---|
| | | Yoga Classico 09:00 – 10:00 <i>James J. Eruppakkattu</i> | | Yoga Classico 09:00 – 10:00 <i>James J. Eruppakkattu</i> |
| Yoga Posturale 13:00 – 14:00 <i>Dino Oddone</i> | | Yoga Classico 13:00 – 14:00 <i>James J. Eruppakkattu</i> | Yoga Prenatale 13:00 – 14:00 <i>Laura Carnevali</i> | Yoga Classico 13:00 – 14:00 <i>James J. Eruppakkattu</i> |
| | | | | |
| Yoga Posturale 17:30 – 18:30 <i>Dino Oddone</i> | Yoga Classico 18:00 – 19:00 <i>James J. Eruppakkattu</i> | Yoga Classico 17:00 – 18:00 <i>James J. Eruppakkattu</i> | Yoga Classico 18:00 – 19:00 <i>Valerio Corino</i> | Yoga Classico 17:00 – 18:00 <i>James J. Eruppakkattu</i> |
| Yin Yoga 19:00 – 20:00 <i>Laura Carnevali</i> | Yoga Classico 19:30 – 20:30 <i>James J. Eruppakkattu</i> | Yoga Classico 18:30 – 19:30 <i>James J. Eruppakkattu</i> | Yoga Classico 19:30 – 20:30 <i>Valerio Corino</i> | Yoga Classico 18:30 – 19:30 <i>James J. Eruppakkattu</i> |
| Yoga del suono 20:15 – 21:15 <i>Laura Carnevali</i> | | Yoga Classico 20:00 – 21:00 <i>James J. Eruppakkattu</i> | | Yoga Classico 20:00 – 21:00 <i>James J. Eruppakkattu</i> |

ORARI LEZIONI PRIVATE

con il maestro James J. Eruppakkattu

Le lezioni private sono individuali o per piccoli gruppi (fino a 4 persone).

E' necessario prenotare la lezione in anticipo tramite l'app **SportClubby**, scaricabile su iOS e Android cliccando [qui](#).

| Giorno | Orario | | |
|---------|---------------|---------------|---------------|
| Lunedì | 08:45 – 09:40 | 09:45 – 10:40 | 10:45 – 11:40 |
| Martedì | 08:45 – 09:40 | 09:45 – 10:40 | 10:45 – 11:40 |
| Giovedì | 14:15 – 15:10 | 15:15 – 16:10 | / |