

## Corsi di Yoga Dinamico Posturale a Trieste

Stagione 2020 primavera - dal 1° febbraio al 31 maggio 2020

I corsi sono divisi in tre livelli. (In fondo della pagina puoi leggere la descrizione dei vari livelli)

Ogni lezione si eseguono varie sequenze adatte per la preparazione dei partecipanti, maturando nel tempo uno sviluppo armonioso di ogni parte del corpo; tutto in un ambiente giovane, dinamico e simpatico.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13.15 - 14.30 livello I-II	13.15 - 14.30 livello I	13.15 - 14.30 livello I-II	13.15 - 14.30 livello I	
17.30 - 18.45 livello I	17.30 - 18.45 livello III	17.30 - 18.45 livello I	17.30 - 18.45 livello II	17.30 - 18.45 livello I-II
19.00 - 20.15 livello II	19.00 - 20.15 livello I	19.00 - 20.15 livello II	19.00 - 20.15 livello I	19.00 - 20.15 livello III

