



ANAM ARUP YOGA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10:00-11:00 RATNA YOGA TATIANA	09:00-10:00 GINN. SILVIA POSTURALE	09:00-10:15 HATHA-VIN. Y. PATRIZIA	09:00-10:00 GINN. SILVIA POSTURALE	09:00-10:15 YIN YOGA MAURA	09:30-10:30 RATNA YOGA TATIANA
12:45-13:45 Y. IN POSTURA TATIANA					
		17:30-18:30 GINN. ANGELO POSTURALE	18:00-19:00 YOGA RATNA TATIANA	18:00-19:00 VINYASA YOGA NADIA	
17:30-18:30 GINN. ANGELO POSTURALE	18:00-19:00 YOGA RATNA TATIANA	18:30-19:30 HATHA-VIN. Y. ALESSIA	19:15-20:15 HATHA YOGA LUCA		
19:15-20:15 HATHA YOGA LUCA		20:00-21:00 HATHA-VIN. Y. LIA			

Corsi
di approfondimento :

YOGA ORMONALE - Nadia

RAFFORZAMENTO DEL RESPIRO - Danila

PERINEO, PLESSO SACRALE, POSTURA - Danila

CONTATTI:

Marco 347 7276644
anamarup@hotmail.it

CENTRO ANAM ARUP YOGA
V.le San'Eufemia, 36/a - BRESCIA

L'iscrizione prevede il fessamento soci
I nostri corsi rientrano nell'ambito dell'attività sportiva
ginnastica finalizzata alla salute ed il fitness.