



VIDYA YOGA

A. S. D.

Programma corsi 2025 - 2026

www.vidyayoga.it



Giorno	Disciplina	Orario		Insegnante
Lunedì	HATHA DI PROSEGUIMENTO	09.30 - 11.00	1.30 h	Oriana
	HATHA BASE	09.45 - 11.15	1.30 h	Elisa C.
	GRAVITY	12.45 - 13.45	1.00 h	Elisa C.
	HATHA BASE	17.45 - 19.15	1.30 h	Elisa C.
	YOGA DOLCE	18.15 - 19.30	1.15 h	Oriana
	KUNDALINI	19.45 - 21.15	1.30 h	Hansmukh Kaur
	HATHA BASE	20.00 - 21.30	1.30 h	Oriana
Martedì	NON SOLO PILATES	08.00 - 09.00	1.00 h	John
	YOGA IN VOLO	12.30 - 13.45	1.15 h	Elisa C.
	YIN YOGA	18.15 - 19.30	1.15 h	Oriana
	YOGA IN VOLO	18.30 - 19.45	1.15 h	Elisa C.
	HATHA DI PROSEGUIMENTO	20.00 - 21.30	1.30 h	Oriana
	HATHA BASE	20.15 - 21.45	1.30 h	Alis
Mercoledì	SPINE YOGA	16.30 - 17.45	1.15 h	Martina
	NON SOLO PILATES	17.30 - 18.30	1.00 h	John
	NON SOLO PILATES	18.40 - 19.40	1.00 h	John
	TAI CHI	18.15 - 19.45	1.30 h	Graziella
	TAI CHI	20.00 - 21.30	1.30 h	Graziella
	YOGA IN VOLO	20.15 - 21.30	1.15 h	Alis
Giovedì	NON SOLO PILATES	08.00 - 09.00	1.00 h	John
	STRETCHING FUNZIONALE	10.00 - 11.00	1.00 h	Giulia
	NEW YOGA PER LO SPORT	12.45 - 14.00	1.15 h	Emanuela
	YIN YOGA	18.30 - 19.45	1.15 h	Oriana
	VINYASA DI PROSEGUIMENTO	18.30 - 19.45	1.15 h	Elisa F.
	HATHA DI PROSEGUIMENTO	20.15 - 21.45	1.30 h	Edda
	VINYASA BASE	20.15 - 21.30	1.15 h	Elisa F.
Venerdì	RISVEGLIO YOGA	06.30 - 07.45	1.15 h	Oriana
	HATHA BASE	16.30 - 18.00	1.30 h	Edda
	NON SOLO PILATES	18.00 - 19.00	1.00 h	John
	YOGA IN VOLO	18.30 - 19.45	1.15 h	Alis
	HATHA DI PROSEGUIMENTO	19.45 - 21.15	1.30 h	Oriana

INFO E PRENOTAZIONI AL 347 4338699

Durante l'anno saranno proposti seminari di approfondimento. Per restare informati seguici sui nostri canali.
VIDYA Associazione Sportiva Dilettantistica - Via A. Gramsci, 5 - 36073 Spagnago di Cornedo Vic.no (VI)

Informativa riservata ai soci - www.vidyayoga.it - info@vidyayoga.it