



**ISTITUTO YOGA
MOKSHA**
ASSOCIAZIONE SPORTIVA
DILETTANTISTICA CULTURALE

CORSI IN SEDE E DIRETTA ON LINE

Viale Europa (ingresso da via Finlandia 22)
Firenze - 055 6287293 - 347 8617590
www.yogamoksha.it - info@yogamoksha.it
FB: yogamoksha



LUGLIO E AGOSTO APERTI AD ORARI RIDOTTI: HATHA YOGA E FELDENKRAIS GRATIS PER I SOCI CHE PAGANO SETTEMBRE IN ANTICIPO

| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----|----|-------------------------------|-------------------------------|--|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------|
| LUNEDÌ | 7:30 8:30 Feldenkrais | 9:00 9:50 Pilates | 10:00 10:50 Pilates | 11:00 12:00 Feldenkrais | | | 13:30 14:20 Pilates | 14:45 15:55 Hatha Yoga | 16:00 17:00 Feldenkrais | 17:15 18:25 Hatha Yoga | 18:30 19:40 Hatha Yoga | | 20:00 21:10 Hatha Yoga | LUNEDÌ |
| MARTEDÌ | 7:30 8:30 Hatha Yoga | 9:00 10:00 Tai Chi | 10:15 11:25 Hatha Yoga | 11:30 12:30 Qi Gong | | | 13:30 14:40 Hatha Yoga | 14:45 15:40 Feldenkrais | 15:45 16:55 Hatha Yoga | 17:05 17:55 Pilates | 18:00 19:00 Feldenkrais | 19:10 20:15 Hatha Yoga | 20:20 21:20 Feldenkrais | MARTEDÌ |
| MERCOLEDÌ | | 9:00 9:50 Pilates | 10:00 10:50 Pilates | 11:00 12:00 Feldenkrais | | | 13:30 14:30 Feldenkrais | 14:45 15:55 Hatha Yoga | 16:00 17:00 Feldenkrais | 17:15 18:25 Hatha Yoga | 18:30 19:40 Hatha Yoga | | 20:00 21:10 Hatha Yoga | MERCOLEDÌ |
| GIOVEDÌ | 7:30 8:30 Hatha Yoga | 9:00 10:00 Tai Chi | 10:15 11:25 Hatha Yoga | 11:30 12:30 Qi Gong | | | 13:30 14:40 Hatha Yoga | 14:45 15:40 Feldenkrais | 15:45 16:55 Hatha Yoga | 17:05 17:55 Pilates | 18:00 19:00 Feldenkrais | 19:10 20:15 Hatha Yoga | 20:20 21:20 Feldenkrais | GIOVEDÌ |
| VENERDÌ | | | 9:30 10:30 Feldenkrais | | | | 13:30 14:20 Pilates | 14:45 15:55 Hatha Yoga | 16:00 17:00 Feldenkrais | 17:15 18:25 Hatha Yoga | 18:30 19:40 Hatha Yoga | | | VENERDÌ |
| SABATO | | 9:00 10:00 Feldenkrais | 10:15 11:25 Hatha Yoga | | | | | | 15:30 18:30 Approfondimenti Yoga** | | | | | SABATO |
| DOMENICA | | | 10:15 11:25 Hatha Yoga | | | | | | | | | | | DOMENICA |

Hatha Yoga, Pilates, Feldenkrais: attività sportive ginniche per tutti, finalizzate al fitness ed alla salute.

Tai Chi Chuan e Qi Gong: antiche arti marziali cinesi.

****Yoga Integrale o Hatha Yoga avanzato:** corsi di approfondimento teorico e pratico sullo yoga. Chiedi il programma.

**FELDENKRAIS
GRATUITO**
incluso per il
primo anno
nei corsi di
Hatha Yoga
e Pilates.

Altri corsi di
TAI CHI CHUAN
fuori sede:
Chiedi info.



**BUONA
LEZIONE!**

SERVIZI RISERVATI AI SOCI