

Orario attività dell'anno sociale 2023/2024 del Centro Orione					
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato e Domenica
	7:00/7:45 RISVEGLIO YOGA <i>Istr. Igor Bellot</i>		7:00/7:45 RISVEGLIO YOGA <i>Istr. Igor Bellot</i>		
9:00/10:00 HATHA YOGA (anche su ZOOM) <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>		9:30/12:00 CORSO DI MASSAGGIO DEL PIEDE <i>Istr. Lorella Ferretti</i>		9:00/10:00 HATHA YOGA (anche su ZOOM) <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>	IL SABATO 9:00/11:00 SCUOLA DI YOGA <i>Istr. Irene Santamaita</i>
10:15/11:15 GINNASTICA POSTURALE <i>Istr. Irene Santamaita</i>	10:15/11:15 GINNASTICA POSTURALE <i>Istr. Irene Santamaita</i>		10:15/11:15 GINNASTICA POSTURALE <i>Istr. Irene Santamaita</i>	10:15/11:15 GINNASTICA POSTURALE <i>Istr. Irene Santamaita</i>	NEI WEEK-END: SCUOLE DI FORMAZIONE DI YOGA E SHIATSU, INCONTRI DI APPROFONDIMENTO, SEMINARI E WORKSHOP
11:30/12:30 YOGA POSTURALE <i>Istr. Igor Bellot</i>	11:30/12:30 YOGA POSTURALE <i>Istr. Irene Santamaita</i>		11:30/12:30 YOGA POSTURALE <i>Istr. Igor Bellot</i>	11:30/12:30 YOGA POSTURALE <i>Istr. Irene Santamaita</i>	
	13:20/14:20 ZEN YOGA <i>Istr. Igor Bellot</i>		13:20/14:20 ZEN YOGA <i>Istr. Igor Bellot</i>		
15:00/17:00 SCUOLA DI SHIATSU <i>Istr. Lorella Ferretti e Andrea Martignoni</i>	15:00/16:30 HATHA YOGA <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>		15:00/16:30 YOGA TERAPIA <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>		
	17:00/17:45 YOGA POSTURALE (anche su ZOOM) <i>Istr. Irene Santamaita</i>			17:00/17:45 YOGA POSTURALE (anche su ZOOM) <i>Istr. Irene Santamaita</i>	
18:00/19:00 ZEN YOGA BUDO <i>Istr. Igor Bellot</i>	18:00/19:00 HATHA YOGA <i>Istr. Irene Santamaita</i>	17:30/18:15 RILASSAMENTO e RESPIRO <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>	18:00/19:00 ZEN YOGA BUDO <i>Istr. Igor Bellot</i>	18:00/19:00 HATHA YOGA <i>Istr. Irene Santamaita</i>	
19:30/20:30 ZEN YOGA (anche su ZOOM) <i>Istr. Igor Bellot</i>	19:30/20:30 HATHA YOGA <i>Istr. Irene Santamaita</i>	18:45/20:15 HATHA YOGA <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>	19:30/20:30 ZEN YOGA (anche su ZOOM) <i>Istr. Igor Bellot</i>	19:30/20:30 HATHA YOGA <i>Istr. Irene Santamaita</i>	
	20:45/21:30 MEDITAZIONE (anche su ZOOM) <i>Istr. Irene Santamaita</i>	20:30/22:00 HATHA YOGA liv. intermedio <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>	20:45/21:30 RILASSAMENTO e RESPIRO <i>Istr. Igor Bellot</i>		

Contattaci per prenotare la tua lezione di prova: Tel: 085 421 2505 - WhatsApp: 375 532 2577 - e-mail: info@centroorione.it
Orione - Yoga, Shiatsu e Discipline per la Salute A.S.D. A.P.S. - Pescara sito web: <http://centroorione.it/>