

## Orario attività dell'anno sociale 2024/2025 del Centro Orione

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato e Domenica
7:30/8:30 <b>RISVEGLIO YOGA</b> <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>	7:00/7:45 <b>SUTRA YOGA</b> <i>Istr. Igor Bellot</i>		7:00/7:45 <b>SUTRA YOGA</b> <i>Istr. Igor Bellot</i>	7:30/8:30 <b>RISVEGLIO YOGA</b> <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>	<b>IL SABATO</b> 9:00/11:00 <b>SCUOLA DI YOGA</b> <i>Istr. Irene Santamaita</i>
9:00/10:00 <b>HATHA YOGA</b> <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>				9:00/10:00 <b>HATHA YOGA</b> <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>	
10:30/11:30 <b>GINNASTICA POSTURALE</b> <i>Istr. Irene Santamaita</i>	10:30/11:30 <b>GINNASTICA POSTURALE</b> <i>Istr. Irene Santamaita</i>		10:30/11:30 <b>GINNASTICA POSTURALE</b> <i>Istr. Irene Santamaita</i>	10:30/11:30 <b>GINNASTICA POSTURALE</b> <i>Istr. Irene Santamaita</i>	
11:45/12:45 <b>YOGA POSTURALE</b> <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>				11:45/12:45 <b>YOGA POSTURALE</b> <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>	
	13:20/14:20 <b>ZEN YOGA</b> <i>Istr. Igor Bellot</i>		13:20/14:20 <b>ZEN YOGA</b> <i>Istr. Igor Bellot</i>		
15:00/17:00 <b>SCUOLA DI SHIATSU</b> <i>Istr. Lorella Ferretti e Andrea Martignoni</i>	15:45/16:45 <b>HATHA YOGA</b> <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>		15:45/16:45 <b>HATHA YOGA</b> <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>		
17:15/18:00 <b>ZEN YOGA BUDO</b> <i>Istr. Igor Bellot</i>	17:00/18:00 <b>YOGA POSTURALE</b> <i>Istr. Irene Santamaita</i>	17:00/18:30 <b>HATHA YOGA</b> <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>		17:00/18:00 <b>YOGA POSTURALE</b> <i>Istr. Irene Santamaita</i>	
18:15/19:15 <b>ZEN YOGA</b> <i>Istr. Igor Bellot</i>	18:15/19:15 <b>HATHA YOGA</b> <i>Istr. Irene Santamaita</i>		18:15/19:15 <b>ZEN YOGA</b> <i>Istr. Igor Bellot</i>	18:15/19:15 <b>HATHA YOGA</b> <i>Istr. Irene Santamaita</i>	
19:30/20:30 <b>ZEN YOGA</b> <i>Istr. Igor Bellot</i>	19:30/20:30 <b>HATHA YOGA</b> <i>Istr. Irene Santamaita</i>	18:45/20:15 <b>HATHA YOGA</b> <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>	19:30/20:30 <b>ZEN YOGA</b> <i>Istr. Igor Bellot</i>	19:30/20:30 <b>HATHA YOGA</b> <i>Istr. Irene Santamaita</i>	
	20:45/21:30 <b>MEDITAZIONE</b> <i>Istr. Irene Santamaita</i>	20:30/22:00 <b>YOGA ASANA</b> <i>Istr. Loredana Di Bucchianico</i>	20:45/21:30 <b>RILASSAMENTO e RESPIRO</b> <i>Istr. Igor Bellot</i>		

NEI WEEK-END:  
SCUOLE DI FORMAZIONE  
DI YOGA E SHIATSU,  
AROMATERAPIA  
INTEGRATA, INCONTRI DI  
APPROFONDIMENTO,  
SEMINARI E WORKSHOP

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