

# ORARIO LEZIONI IN PRESENZA E ONLINE

## LUNEDI'

SALA 1

SALA 2

10.00 - 11.00  
**POSTURAL PILATES**  
VALENTINA

13.30 - 14.30  
**POWER YOGA FLOW**  
VALENTINA

16.00 - 17.00  
**POSTURAL PILATES**  
VALENTINA

17.30 - 18.30  
**POSTURAL PILATES**  
VALENTINA

18.30 - 19.30  
**POWER YOGA FLOW**  
VALENTINA

20.00 - 21.30  
**KALISTHENICS**  
GIANLUCA

18.00 - 19.00  
**POWER OLISTIC**  
NOEMI

19.00 - 20.00  
**ASTHANGA VINYASA YOGA**  
THOMAS

## MARTEDI'

SALA 1

SALA 2

9.30 - 10.30  
**POSTURAL PILATES**  
VALENTINA

10.30 - 11.30  
**YOGA STRETCH**  
VALENTINA

14.00 - 15.00  
**POWER OLISTIC**  
NOEMI

18.30 - 19.30  
**YOGA POSTURALE**  
CON SUPPORTI THOMAS

19.45 - 20.45  
**YOGA POSTURALE**  
CON SUPPORTI THOMAS

9.30 - 10.30  
**POWER OLISTIC**  
NOEMI

17.00 - 18.00  
**PILATES**  
NOEMI

18.00 - 19.00  
**PILATES TONE**  
NOEMI

## MERCOLEDI'

SALA 1

SALA 2

10.00 - 11.00  
**PILATES TONE**  
VALENTINA

13.30 - 14.30  
**PILATES TONE**  
VALENTINA

16.00 - 17.00  
**PILATES TONE**  
VALENTINA

17.30 - 18.30  
**POWER YOGA FLOW**  
VALENTINA

18.30 - 19.30  
**PILATES TONE**  
VALENTINA

20.00 - 21.30  
**KALISTHENICS**  
GIANLUCA

17.00 - 18.00  
**YOGA POST PARTO**  
LAVINIA

18.30 - 19.30  
**YOGA IN GRAVIDANZA**  
LAVINIA

## GIOVEDI'

SALA 1

SALA 2

10.00 - 11.00  
**PILATES TONE**  
VALENTINA

18.30 - 19.30  
**POWER ADV. VINYASA YOGA**  
THOMAS

19.45 - 20.45  
**YOGA POSTURALE**  
CON SUPPORTI THOMAS

9.30 - 10.30  
**POWER OLISTIC**  
NOEMI

17.00 - 18.00  
**PILATES**  
NOEMI

18.00 - 19.00  
**POWER OLISTIC**  
NOEMI

## VENERDI'

SALA 1

SALA 2

13.30 - 14.30  
**POWER YOGA FLOW**  
VALENTINA

18.00 - 19.00  
**YOGA POSTURALE**  
CON SUPPORTI THOMAS

19.30 - 21.00  
**KALISTHENICS**  
GIANLUCA

10.00 - 11.00  
**YOGA STRETCH**  
VALENTINA

13.30 - 14.30  
**POSTURAL PILATES**  
NOEMI

17.00 - 18.00  
**POWER OLISTIC**  
NOEMI

18.00 - 19.00  
**PILATES**  
NOEMI

## SABATO

9.00 - 10.00  
**HATHA YOGA**  
LAVINIA

10.00 - 11.00  
**YOGA IN GRAVIDANZA**  
LAVINIA

LEZIONE in PRESENZA e ONLINE

Per Informazioni sui Corsi Contattare:

**VALENTINA** 349 224 2438  
**THOMAS** 380 711 3070

**LARA** 329 692 2971

**NOEMI** 338 788 4532

**GIANLUCA** 333 464 1570

**LAVINIA** 349 280 4852

AVATAR LAB s.s.d. a r.l.  
Via Luigi Galvani 14/F  
52100 - Arezzo



avatar.lab.2019@gmail.com  
Avatar Yoga Arezzo  
www.avataryoga.it