

Yoga a San Donato Milanese

In presenza e online con **Daniela Lanza**

Convenzione per i Soci Eni Polo Sociale: Sconto 10% su tutti gli abbonamenti!

*libera frequenza: flessibilità di giorni e orari

*registrazioni delle classi qualora perdessi la lezione

*classi multilivello e adattabili a qualsiasi livello di pratica, dal neofita al praticante esperto

*Lezione di prova gratuita per i nuovi allievi

Classi Yoga 2023-2024 con Daniela Lanza

 danielalanza21@gmail.com  +39 347 0194418

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

9,00-10,00

HATHA FLOW
online

12,45-13,45

HATHA FLOW
in presenza e online

12,30-13,30

HATHA YOGA
online

18,45-20,00

HATHA / VINYASA & PRANAYAMA
pratica intensa
in presenza e online

19,00-20,00

HATHA & PRANAYAMA
in presenza e online



LOCATION - in presenza e online

● Martedì sera - Loft 38, via Ripamonti 44 - Milano

● Martedì pranzo e giovedì sera - Casa dell'Accoglienza, v. Triulziana, 48 - S. Donato Mil.

● Classi solo on line (zoom)

Link di accesso a tutte le classi online:

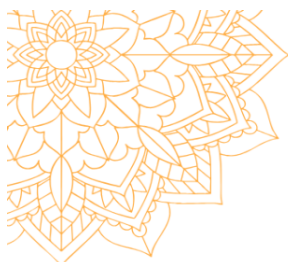
<https://us02web.zoom.us/j/3164111465?pwd=K1F3Wk1jSG1xQmpGMVJDU0t2VUFwUT09>

DOVE? (classi in presenza + zoom):

***martedì pranzo e giovedì sera:** Casa dell'Accoglienza- via Triulziana, 48 - San Donato Milanese

***martedì sera:** Loft 38, via Ripamonti 44 – Milano

Abbonamenti



contributi

Abbonamenti °lezioni collettive online & in presenza

	1 lez/sett	2 lez/sett	OPEN
MENSILE	65 €	100 €	125 €
BIMESTRE	115 €	195 €	205 €
TRIMESTRE	165 €	270 €	305 €
SEMESTRE	300 €	490 €	550 €
ANNUALE (*)	460 €	730 €	890 €

(*) Sconto 10% studenti e soci Polo Sociale ENI sugli abbonamenti

(*) Annuale si intende da inizio settembre a fine giugno

Il mese si intende 4 settimane consecutive (in ogni tipo di abbonamento)

Ingressi °lezioni collettive online & in presenza

LEZIONE DI PROVA	GRATUITA
CARNET 10 LEZIONI	160 € (validità 6 mesi)
LEZIONE SINGOLA	18 €

Lezioni private

Chiedi per le tue classi private singole o a piccoli gruppi in presenza e online

Flessibilità di partecipazione di giorni e orari:

- ° **flessibilità di frequenza:** puoi scegliere un giorno, se non puoi, recuperi quando vuoi,
- ° **possibilità di recupero** mediante registrazione: le lezioni vengono registrate e inviate a richiesta,
- ° **OPEN:** se desideri praticare più volte la settimana, potrai ricevere le registrazioni di tutte le classi e praticare quando vuoi in totale autonomia



danielalanza21@gmail.com

+39 347 0194418

