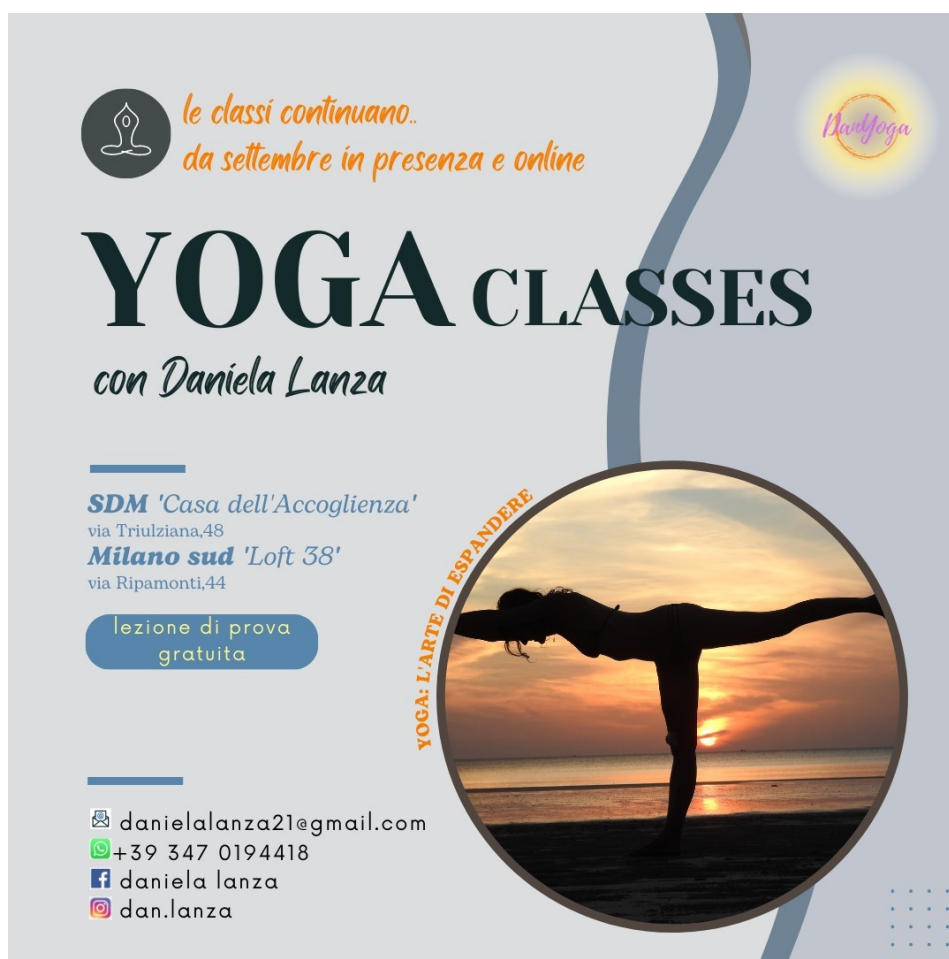



# Yoga a San Donato Milanese

In presenza e online con **Daniela Lanza**





 *le classi continuano..  
da settembre in presenza e online*


**YOGA CLASSES**  
con Daniela Lanza

**SDM** 'Casa dell'Accoglienza'  
via Triulziana,48  
**Milano sud** 'Loft 38'  
via Ripamonti,44

lezione di prova  
gratuita

 YOGA: L'ARTE DI ESPANDERE



  
✉ danielalanza21@gmail.com  
☎ +39 347 0194418  
f daniela lanza  
i dan.lanza

**Convenzione per i Soci Polo Sociale Eni: 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

**TI ASPETTO PER VENIRE A PROVARE!**

## Classi Yoga 2024-25 \* Daniela Lanza \*

 danielalanza21@gmail.com  +39 347 0194418

### MARTEDÌ

### MERCOLEDÌ

### GIOVEDÌ

### VENERDÌ

### SABATO

**12,45-13,45**

HATHA FLOW

in presenza e online

**18,45-20,00**

HATHA / VINYASA & PRANAYAMA

**pratica intensa**

in presenza e online

**12,30-13,30**

HATHA YOGA

online

\*a richiesta (numero minimo partecipanti)

**19,00-20,00**

HATHA & PRANAYAMA

in presenza e online

**9,00-10,00**

HATHA FLOW

online

\*saltuario, alternato con scuola formazione



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)

**DOVE?** (classi in presenza e online in diretta):

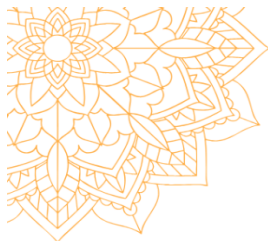
\***martedì pranzo e giovedì sera:** Casa dell'Accoglienza- via Triulziana, 48 - San Donato Milanese

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

### Link di accesso a tutte le classi online

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

## 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](mailto:danielalanza21@gmail.com)  
 +39 347 0194418

