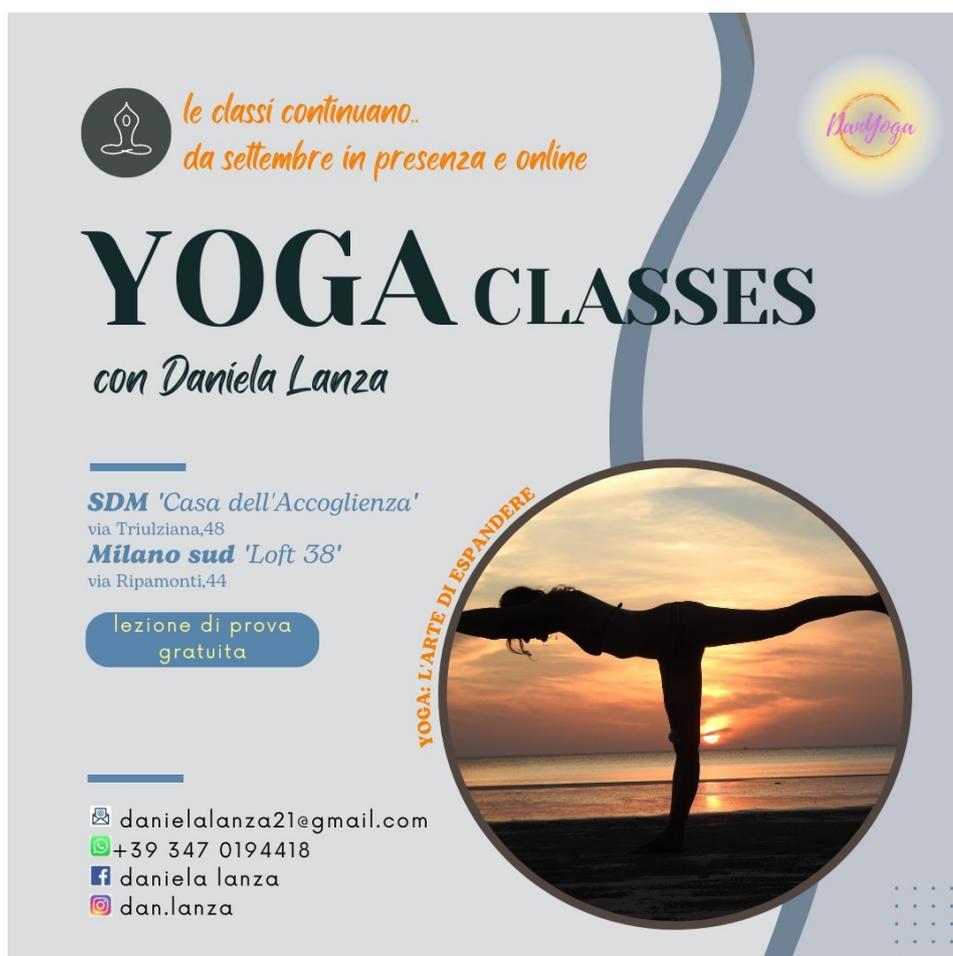


Yoga a San Donato Milanese

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

 danielalanza21@gmail.com
 +39 347 0194418
 daniela lanza
 dan.lanza

YOGA: L'ARTE DI ESPANDERE

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

12,45-13,45

HATHA FLOW

in presenza e online

18,45-20,00

HATHA / VINYASA & PRANAYAMA

pratica intensa

in presenza e online

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

12,30-13,30

HATHA YOGA

online

*a richiesta (numero minimo partecipanti)

19,00-20,00

HATHA & PRANAYAMA

in presenza e online

VENERDÌ

SABATO

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):

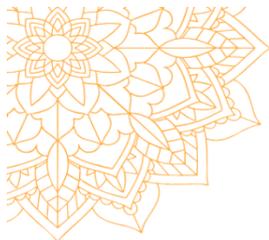
***martedì pranzo e giovedì sera:** Casa dell'Accoglienza- via Triulziana, 48 - San Donato Milanese

***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
 +39 347 0194418

