

## **CALENDARIO LEZIONI DI LUGLIO 2016**

**prima delle date indicate sono validi gli orari invernali**

### **YOGA E MEDITAZIONE**

martedì 18,00-20,00 (dal 12 luglio)  
mercoledì 14,15-17,00 (solo primo mercoledì di luglio)  
mercoledì 18,00-20,30 (la prima settimana Franco, le altre Carla)  
sabato ore 9,30-12,30 (da sabato 9 luglio)

### **APPROFONDIMENTO**

mercoledì 21,00-22,30 (da mercoledì 13 luglio)

### **AIKIDO POMERIGGIO** (da lunedì 4 luglio)

lunedì 15,00-16,30  
mercoledì 13,00-14,30  
venerdì 16,00-17,30

### **AIKIDO SERA** (da giovedì 7 luglio)

martedì e giovedì ore 20,00-22,30 (aperte a tutti,  
la respirazione si farà alla fine della lezione, dalle 21,30 circa)

### **HATHA YOGA** (da lunedì 4 luglio)

martedì 12,30-14,00  
giovedì 12,30-14,00  
giovedì 14,30-16,00 (**YOGA DINAMICO**)  
lunedì 19,30-21,00  
martedì 19,30-21,00  
venerdì 18,00-19,30

### **YOGA ASPETTANDO UN BAMBINO** (da lunedì 4 luglio)

martedì 17,30-19,30  
giovedì 9,30-11,30

### **PILATES e POSTURALE** (da lunedì 4 luglio)

lunedì e mercoledì 11,15-12,15  
martedì 17,00-18,00  
giovedì 17,00-18,00; 18,00-19,00; 19,00-20,00

ASIA associazione spazio interiore e ambiente  
Via Riva di Reno 124 - bologna 051.225588  
[www.asia.it](http://www.asia.it) - [info@asia.it](mailto:info@asia.it)

