

lunedì

18:30-19:45

**AMRITA CLASSIC**

BHANA VI BALDACCINI



martedì

10:00-11:15

**ANANDA YOGA**

ARATHI GIANNÒ



DAL  
20/09

17:00-18:15

**AMRITA CLASSIC E YIN YOGA**

AURORA JAMUNA DE SIMONI



18:30-19:45

**AMRITA CLASSIC E HATHA  
FLOW (ODAKA INSPIRED)**

AURORA JAMUNA DE SIMONI



20:00-21:00

**YOGA NIDRA**

**RILASSAMENTO GUIDATO**

AURORA JAMUNA DE SIMONI



mercoledì

07:00-07:45

**PRANAYAMA**

BHANA VI BALDACCINI



18:00-19:30

**YOGA INTEGRALE**

RENATO DE SIMONI



DAL  
28/09

 = ONLINE

 = PARCO

QUESTO CALENDARIO  
È VALIDO

dal 12 settembre  
al 16 ottobre

\*\*\* IN CASO DI PIOGGIA \*\*\*

LA LEZIONE SARÀ ONLINE

L'appuntamento per il PARCO è 15 minuti prima  
a Tor Marancia, in via Aristide Sartorio 102

INFO E PRENOTAZIONI

**334 925 1032**

WWW.AMRITAYOGA.IT

Lokaha Samastaha Sukhinu Bavantu

yoga  
con Amrita

giovedì

10:30-11:45

**AMRITA CLASSIC**

FEDERICA ARBUATTI



18:30-19:45

**AMRITA CLASSIC**

BHANA VI BALDACCINI



20:00-21:00

**SLOW FLOW**

**E RESTORATIVE**

BHANA VI BALDACCINI



venerdì

07:00-07:45

**YOGA DEL RISVEGLIO**

AURORA JAMUNA DE SIMONI



10:00-11:15

**ANANDA YOGA**

ARATHI GIANNÒ



DAL  
23/09

sabato

09:30-10:45

**AMRITA CLASSIC**

FEDERICA ARBUATTI



domenica

09:00-10:15

**AMRITA CLASSIC**

LIVIA PORZIO



# quote

VALIDE PER LE LEZIONI  
AL PARCO\* E ONLINE

\* Occorrente per il parco:  
TAPPETINO E COPERTA

## invito alla pratica!

PER QUESTO MESE:

- SCONTO DEL 10%
- DUE PROVE GRATUITE  
PER I NUOVI

**TESSERA SOCI 15 €**  
PER ISCRIVERSI

form adulti

<https://forms.gle/Ceo7ZbQh3JhxaKdc8>

form bambini

<https://forms.gle/toXAnrGFcq8Cj1zF9>

**MENSILE UNA VOLTA  
A SETTIMANA**

dal 12 settembre al 16 ottobre

~~50 €~~ **45 €**

**MENSILE DUE VOLTE  
A SETTIMANA**

dal 12 settembre al 16 ottobre

~~75 €~~ **65 €**

**OPEN** ~~95 €~~ **85 €**

**SINGOLA LEZIONE 15 €**

**QUOTA LEZIONI  
INDIVIDUALI**

**CHIEDI IN SEGRETERIA**

**BIMESTRALE E  
TRIMESTRALE**

Riprenderanno dopo il 16 ottobre

## ID ZOOM INSEGNANTI

RENATO 473 331 8965 pw 0508  
BHANAVI 842 653 33036 pw 0508  
AURORA 473 331 8965 pw 0508  
ARATHI 424 235 3018 pw 0508  
FEDERICA 473 331 8965 pw 0508  
LIVIA 682 695 1320 pw 116887

## COME PRENOTARSI

Negli orari di segreteria prenotati al

**334 925 1032**

In caso di difficoltà di accesso, contatta pure  
gli insegnanti prima delle lezioni.

L'App Amrita sarà attivata **dopo il 16 ottobre**

## TELEFONO INSEGNANTI

AURORA 349 503 6705  
BHANAVI 349 107 0880  
RENATO 339 308 1272  
FEDERICA 328 361 0393  
ARATHI 335 206 154  
LIVIA 347 935 1229

## ORARI SEGRETERIA

LUNEDÌ 15.30 - 19.30

MARTEDÌ 15.30 - 17.00

MERCOLEDÌ 15.30 - 19.30

VENERDÌ 9.30 - 11.30



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA DI GINNASTICA YOGA



**AMRITA YOGA E AYURVEDA**

WWW.AMRITAYOGA.IT  
info@amritayoga.it