



# Calendario 2020/21 da 31 agosto

OFFICINA DEL BENESSERE  
yoga · pilates · ayurveda  
www.h3om.it

## LUNEDÌ

Ore 8;10/9;00  
H-3INING  
Edoardo

Ore 9;00/9;50  
Pilates  
Francesca **Zoom Live**

Ore 10;05/11;00  
Stark Bodyflying  
Marta

Ore 18;10/19;00  
H-3INING  
Edoardo

Ore 18;20/19;10  
Pilates  
Rossella **Solo Zoom Live**

Ore 18;30/19;20  
Tonificazione  
Marina **Zoom Live**

Ore 19;10/20;00  
Met/Stretch Funzionale  
Edoardo **Zoom Live**

Ore 19;35/20;25  
Stark Bodyflying  
Rossella

Ore 20;35/21;25  
Fit Pilates  
Rossella **Zoom Live**

## MARTEDÌ

Ore 07;00/08;00  
Morning Flow  
Vanessa **Zoom Live**

Ore 8;30/9;20  
H-3INING  
Edoardo

Ore 09;00/10;30  
Yoga&Mindfulness  
Elio **Zoom Live**

Ore 9;30/10;20  
H-3INING  
Edoardo

Ore 13;15/14;05  
Pilates  
Francesca **Zoom Live**

Ore 18;30/19;20  
Stark Bodyflying  
Rossella

Ore 18;30/20;00  
Yoga "Migliora la Vita"  
Elio – dal 15/09/20 **Solo Zoom Live**

Ore 20;15/22;15  
Mindfulness percorso 10 inc  
Elio

Ore 20;30/21;30  
Vinyasa Yoga Flow  
Romina **Zoom Live**

Ore 20;35/22;00  
Yoga Sivananda  
Vanessa **Zoom Live**

## MERCOLEDÌ

Ore 8;10/9;00  
H-3INING  
Edoardo

Ore 9;00/9;50  
Pilates  
Francesca **Zoom Live**

Ore 10;00/10;50  
Postural Training  
Francesca

Ore 13;00/13;45  
Relax "La pausa che cercavi"  
Giulia

Ore 17;00/18;00  
Adolescenza e Postura  
Edoardo

Ore 18;15/19;30  
Yoga Gravidanza  
Vanessa **Solo Zoom Live**

Ore 18;30/19;20  
Pilates  
Rossella **Zoom Live**

Ore 19;30/20;20  
Tonificazione  
Edoardo **Zoom Live**

Ore 19;35/20;25  
Pilates  
Rossella **Solo Zoom Live**

Ore 20;30/21;20  
Tonificazione  
Francesca **Zoom Live**

## GIOVEDÌ

Ore 07;00/08;00  
Vinyasa Yoga Flow  
Aurora **Zoom Live**

Ore 12;45/13;35  
H-3INING  
Edoardo **Zoom Live**

Ore 17;00/18;20  
Yoga Sivananda  
Vanessa **Zoom Live**

Ore 18;00/18;50  
Pilates  
Rossella **Zoom Live**

Ore 18;30/20;00  
I principi dello Yoga  
Elio **Zoom Live**

Ore 19;00/19;50  
Fit Pilates  
Rossella **Zoom Live**

Ore 19;00/20;20  
Vinyasa Yoga Flow  
Romina

Ore 20;30/21;50  
Yin Yoga  
Vanessa **Zoom Live**

Ore 20;30/22;00  
Yoga&Mindfulness  
liv. Avanzato Elio **Zoom Live**

## VENERDÌ

Ore 8;00/8;50  
H-3INING  
Edoardo

Ore 9;00/9;50  
H-3INING  
Edoardo

Ore 10;00/11;00  
Yoga Gestione Stress  
Elio **Zoom Live**

Ore 11;00/12;00  
H-3INING  
Edoardo

Ore 13;00/13;45  
Relax "La pausa che cercavi"  
Giulia

Ore 18;30/19;20  
Stretching  
Marina **Zoom Live**

Ore 18;30/19;30  
H-3INING  
Edoardo

Ore 19;30/20;30  
Vinyasa Yoga Flow  
Aurora **Zoom Live**