

## **ORARI**

<i>LUNEDI</i>	- dalle 06.15 (orario indicativo, attivabile con almeno 3 pp) - 18.00
<i>MARTEDI</i>	- 13.00
<i>MERCOLEDI</i>	- dalle 06.15 -18.00 ( <b>Cisano</b> , lago di Garda)
<i>GIOVEDI</i>	- 18.30
<i>VENERDI</i>	- dalle 06.15
<i>SABATO</i>	- 09.00-10.15 due volte al mese, salvo ritiri

## **PER CHI E' NUOVO:**

Offriamo un corso introduttivo di 4 lezioni della durata di 1 ora, una volta o due a settimana, da svolgersi a tua scelta in qualsiasi degli orari qui sopra. Chiamaci o manda un messaggio per informazioni e appuntamento.

## **PROTOCOLLO di utilizzo degli spazi**

Tutte le lezioni vanno prenotate: in sala l'accesso è consentito ad un numero limitato di persone per garantire un certo distanziamento.  
Durante l'entrata/l'uscita manterremo un po' di spazio tra le persone, magari attendendo fuori, viste le esigue dimensioni dell'ingresso.  
Lasciemo come sempre le scarpe e le eventuali giacche all'entrata.  
Per cambiarci possiamo utilizzare sia lo spogliatoio che il bagno, dopo aver steso il nostro materassino a terra in uno degli spazi predisposti, e dietro ad esso la borsa.  
Se necessario puoi sempre praticare online, basta avvertire.

## COSTI

<b>1 VOLTA A SETTIMANA</b> (12 crediti)  valido per 90 gg  180€	<b>2 VOLTE A SETTIMANA</b> (24 crediti)  valido per 90 gg  270€	<b>3 VOLTE A SETTIMANA</b> (36 crediti)  valido per 90 gg  320€
<b>OPEN</b> (unlimited credits)  <del>valido</del> per 30 gg  110€	<b>INTRODUTTIVO</b> 4 lezioni di un'ora  valido per 30 gg  50€	<b>UNA TANTUM</b>    20€

Lo yoga è un percorso di autocomprensione, dobbiamo cercare di non superare i nostri limiti ma anzi rispettarli. Vi preghiamo perciò di essere gentili e rispettosi verso voi stessi (oltre che verso gli altri), per evitare di incorrere in piccoli incidenti.

**NB: Le lezioni/i pacchetti acquistati vanno utilizzati entro il termine concordato, si possono recuperare lezioni perdute ma sempre e solo entro la data stabilita e dietro richiesta d'appuntamento. Non verranno restituiti, se non eventualmente in forma di lezioni ed entro il termine, eventuali importi già pagati.**

[www.astangayogaverona.it](http://www.astangayogaverona.it) [info@astangayogaverona.it](mailto:info@astangayogaverona.it) 3474296453