

CALENDARIO YOGA

Qui Trovi l'orario delle nostre lezioni

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

13:00

**YIN YOGA E MEDITAZIONE
(YOGA DOLCE)**

19:30

**VINYASA YOGA
(YOGA DINAMICO)**

13:00

**VINYASA YOGA
(YOGA DINAMICO)**

13:00

**KUNDALINI YOGA
(YOGA ENERGETICO)**

11:15

 **VINYASA YOGA
(YOGA DINAMICO -
MORNING FLOW)**

MASTERCLASS UNA VOLTA AL MESE (FUORI ABBONAMENTO)

SABATO 14:30 / 16:00

IL CERCHIO SACRO

Kundalini Yoga e Meditazione per le Donne

In queste masterclass approfondiremo la pratica con tecniche specifiche per il benessere delle donne ed il risveglio del proprio potenziale.

A concludere il rilassamento finale con vibrazioni sonore per sciogliere tensioni e blocchi energetici.

Un'esperienza profonda e trasformativa.



PALAZZO FODRI, CORSO MATTEOTTI 17, CREMONA

Info: 3791957838, specchioriflessodanzasrd@gmail.com



Morning flow è una lezione di Vinyasa Yoga fluida pensata per risvegliare il corpo e la mente. Le posture sono sincronizzate con il respiro, creando una sequenza dinamica che riscalda i muscoli, aumenta la flessibilità e ti prepara a vivere la giornata con più chiarezza ed energia.

SCEGLILA TUA PRATICA

YIN YOGA (YOGA DOLCE)

Yin Yoga è uno stile morbido, lento e dolce che prevede di mantenere in modo rilassato, posizioni statiche. È una pratica che ci insegna a lasciare andare tensioni fisiche ed emotive consentendo alla mente di rilassarsi e al corpo di diventare più flessibile.

Un'esperienza adatta a tutte/i, anche a chi si approccia per la prima volta allo Yoga.

VINYASA YOGA (YOGA DINAMICO)

Hatha/Vinyasa Yoga combina posture statiche, che aiutano a tonificare i muscoli e migliorare l'equilibrio, alternate a sequenze fluide dove le posture si susseguono una dopo l'altra a ritmo del respiro, per migliorare la flessibilità del corpo e la forza muscolare.

Hatha Vinyasa Yoga è particolarmente indicato per chi cerca un'esperienza di Yoga dinamica e fluida.

KUNDALINI YOGA (YOGA ENERGETICO)

Il Kundalini Yoga, chiamato anche Yoga della consapevolezza, è un'antica tecnologia che lavora per risvegliare il tuo potenziale interiore e portare equilibrio e benessere a tutti i livelli. È una pratica energetica che combina:

- Asana (posizioni fisiche)
- Pranayama (tecniche di respirazione)
- Mantra (canto di suoni sacri)
- Mudra (posizioni delle mani)
- Meditazione

Attraverso questa tecnologia molto precisa e raffinata, possiamo realizzare in pieno il nostro potenziale.



PALAZZO FODRI, CORSO MATTEOTTI 17, CREMONA

Info: 3791957838, specchioriflessodanzasrd@gmail.com

CALENDARIO SETTIMANALE

Qui Trovi l'orario delle nostre lezioni

LUNEDÌ

17.00/18.00
MODERNA
INTERMEDIO

MARTEDÌ

17.00/18.00
PROPEDEUTICA
17.00/18.00
MODERNA STARTER

MERCOLEDÌ

15.00/17.00
CLASSICA AVANZATO

GIOVEDÌ

14.30/16.30
CONTEMPORANEA
AVANZATO

VENERDÌ

17:00/18:00
CLASSICA STARTER
17:00/18:00
HIP HOP BASE

18.00/19.00
HEELS STARTER

18.00/19.00
MODERNA BASE
18.00/19.00
MODERNA PROD.

17.00/18.00
CLASSICA BASE

16.30/18.00
CONTEMPORANEA
PRE-AVANZATO

18:00/19:30
CLASSICA PROD.
18:00/19:30
HIP HOP INTERMEDIO

19.00/20.30
HEELS AVANZATO

LAB. COREOGRAFICO
19.00/20.00
MODERNA INTERMEDIO
19.00/20.00
MODERNA PRE-AVANZATO

18.00/19.30
CLASSICA PROD +
INTERMEDIO

18.00/19.00
MODERNA PROD.

19:30/20:30
CLASSICA INTERMEDIO
19:30/21:00
CONTAMINAZIONE



LIVELLO AVANZATO (DAI 17 ANNI)

Ecco le lezioni che puoi frequentare

LUNEDÌ

17.00/18.00
MODERNA
INTERMEDIO

MARTEDÌ

17.00/18.00
PROPEDEUTICA

17.00/18.00
MODERNA STARTER

MERCOLEDÌ

15.00/17.00
CLASSICA AVANZATO

GIOVEDÌ

14.30/16.30
CONTEMPORANEA
AVANZATO

VENERDÌ

17:00/18:00
CLASSICA STARTER
17:00/18:00
HIP HOP BASE

18.00/19.00
HEELS STARTER

18.00/19.00
MODERNA BASE

18.00/19.00
MODERNA PROD.

17.00/18.00
CLASSICA BASE

16.30/18.00
CONTEMPORANEA
PRE-AVANZATO

18:00/19:30
CLASSICA PROD.

18:00/19:30
HIP HOP INTERMEDIO

19.00/20.30
HEELS AVANZATO

LAB. COREOGRAFICO
19.00/20.00
MODERNA INTERMEDIO

19.00/20.00
MODERNA PRE-AVANZATO

18.00/19.30
CLASSICA PROD +
INTERMEDIO

18.00/19.00
MODERNA PROD.

19:30/20:30
CLASSICA INTERMEDIO

19:30/21:00
CONTAMINAZIONE



PALAZZO FODRI, CORSO MATTEOTTI 17, CREMONA
Info: 3791957838, specchioriflessodanzasrd@gmail.com

LIVELLO PRE-AVANZATO(14/16 ANNI)

Ecco le lezioni che puoi frequentare

LUNEDÌ

17.00/18.00
MODERNA
INTERMEDIO

18.00/19.00
HEELS STARTER

19.00/20.30
HEELS AVANZATO

MARTEDÌ

17.00/18.00
PROPEDEUTICA

17.00/18.00
MODERNA STARTER

18.00/19.00
MODERNA BASE

18.00/19.00
MODERNA PROD.

LAB. COREOGRAFICO
19.00/20.00
MODERNA INTERMEDIO

19.00/20.00
MODERNA PRE-AVANZATO

MERCOLEDÌ

15.00/17.00
CLASSICA AVANZATO

17.00/18.00
CLASSICA BASE

18.00/19.30
CLASSICA PROD +
INTERMEDIO

14.30/16.30
CONTEMPORANEA
AVANZATO

16.30/18.00
CONTEMPORANEA
PRE-AVANZATO

18.00/19.00
MODERNA PROD.

VENERDÌ

17:00/18:00
CLASSICA STARTER
17:00/18:00
HIP HOP BASE

18:00/19:30
CLASSICA PROD.

18:00/19:30
HIP HOP INTERMEDIO

19:30/20:30
CLASSICA INTERMEDIO

19:30/21:00
CONTAMINAZIONE



PALAZZO FODRI, CORSO MATTEOTTI 17, CREMONA
Info: 3791957838, specchioriflessodanzasrd@gmail.com

LIVELLO INTERMEDIO (12/13 ANNI)

Ecco le lezioni che puoi frequentare

LUNEDÌ

17.00/18.00
**MODERNA
INTERMEDIO**

MARTEDÌ

17.00/18.00
PROPEDEUTICA

17.00/18.00
MODERNA STARTER

MERCOLEDÌ

15.00/17.00
CLASSICA AVANZATO

GIOVEDÌ

14.30/16.30
**CONTEMPORANEA
AVANZATO**

VENERDÌ

17:00/18:00
CLASSICA STARTER
17:00/18:00
HIP HOP BASE

18.00/19.00
HEELS STARTER*

18.00/19.00
MODERNA BASE

18.00/19.00
MODERNA PROD.

17.00/18.00
CLASSICA BASE

16.30/18.00
**CONTEMPORANEA
PRE-AVANZATO**

18:00/19:30
CLASSICA PROD.

18:00/19:30
HIP HOP INTERMEDIO

19.00/20.30
HEELS AVANZATO

LAB. COREOGRAFICO
19.00/20.00
MODERNA INTERMEDIO
19.00/20.00
MODERNA PRE-AVANZATO

18.00/19.30
**CLASSICA PROD +
INTERMEDIO**

18.00/19.00
MODERNA PROD.

19:30/20:30
CLASSICA INTERMEDIO

19:30/21:00
CONTAMINAZIONE



PALAZZO FODRI, CORSO MATTEOTTI 17, CREMONA
Info: 3791957838, specchioriflessodanzasrd@gmail.com

LIVELLO PROD. (10/11 ANNI)

Ecco le lezioni che puoi frequentare

LUNEDÌ

17.00/18.00
MODERNA
INTERMEDIO

MARTEDÌ

17.00/18.00
PROPEDEUTICA

17.00/18.00
MODERNA STARTER

MERCOLEDÌ

15.00/17.00
CLASSICA AVANZATO

GIOVEDÌ

14.30/16.30
CONTEMPORANEA
AVANZATO

VENERDÌ

17:00/18:00
CLASSICA STARTER

17:00/18:00
HIP HOP BASE

18.00/19.00
HEELS STARTER

18.00/19.00
MODERNA BASE

18.00/19.00
MODERNA PROD.

17.00/18.00
CLASSICA BASE

16.30/18.00
CONTEMPORANEA
PRE-AVANZATO

18:00/19:30
CLASSICA PROD.

18:00/19:30
HIP HOP INTERMEDIO

19.00/20.30
HEELS AVANZATO

LAB. COREOGRAFICO
19.00/20.00
MODERNA INTERMEDIO
19.00/20.00
MODERNA PRE-AVANZATO

18.00/19.30
CLASSICA PROD +
INTERMEDIO

18.00/19.00
MODERNA PROD.

19:30/20:30
CLASSICA INTERMEDIO

19:30/21:00
CONTAMINAZIONE



PALAZZO FODRI, CORSO MATTEOTTI 17, CREMONA
Info: 3791957838, specchioriflessodanzasrd@gmail.com

LIVELLO BASE (8/9 ANNI)

Ecco le lezioni che puoi frequentare

LUNEDÌ

17.00/18.00
MODERNA
INTERMEDIO

MARTEDÌ

17.00/18.00
PROPEDEUTICA

17.00/18.00
MODERNA STARTER

MERCOLEDÌ

15.00/17.00
CLASSICA AVANZATO

GIOVEDÌ

14.30/16.30
CONTEMPORANEA
AVANZATO

VENERDÌ

17:00/18:00
CLASSICA STARTER

17:00/18:00
HIP HOP BASE

18.00/19.00
HEELS STARTER

18.00/19.00
MODERNA BASE

18.00/19.00
MODERNA PROD.

17.00/18.00
CLASSICA BASE

16.30/18.00
CONTEMPORANEA
PRE-AVANZATO

18:00/19:30
CLASSICA PROD.

18:00/19:30
HIP HOP INTERMEDIO

19.00/20.30
HEELS AVANZATO

LAB. COREOGRAFICO
19.00/20.00
MODERNA INTERMEDIO
19.00/20.00
MODERNA PRE-AVANZATO

18.00/19.30
CLASSICA PROD +
INTERMEDIO

18.00/19.00
MODERNA PROD.

19:30/20:30
CLASSICA INTERMEDIO

19:30/21:00
CONTAMINAZIONE



PALAZZO FODRI, CORSO MATTEOTTI 17, CREMONA
Info: 3791957838, specchioriflessodanzasrd@gmail.com

LIVELLO STARTER (5/7 ANNI)

Ecco le lezioni che puoi frequentare

LUNEDÌ

17.00/18.00
MODERNA
INTERMEDIO

MARTEDÌ

17.00/18.00
PROPEDEUTICA
17.00/18.00
MODERNA STARTER

MERCOLEDÌ

15.00/17.00
CLASSICA AVANZATO

GIOVEDÌ

14.30/16.30
CONTEMPORANEA
AVANZATO

VENERDÌ

17:00/18:00
CLASSICA STARTER
17:00/18:00
HIP HOP BASE

18.00/19.00
HEELS STARTER

18.00/19.00
MODERNA BASE
18.00/19.00
MODERNA PROD.

17.00/18.00
CLASSICA BASE

16.30/18.00
CONTEMPORANEA
PRE-AVANZATO

18:00/19:30
CLASSICA PROD.
18:00/19:30
HIP HOP INTERMEDIO

19.00/20.30
HEELS AVANZATO

LAB. COREOGRAFICO
19.00/20.00
MODERNA INTERMEDIO
19.00/20.00
MODERNA PRE-AVANZATO

18.00/19.30
CLASSICA PROD +
INTERMEDIO

18.00/19.00
MODERNA PROD.

19:30/20:30
CLASSICA INTERMEDIO
19:30/21:00
CONTAMINAZIONE



PALAZZO FODRI, CORSO MATTEOTTI 17, CREMONA
Info: 3791957838, specchioriflessodanzasrd@gmail.com

PROPEDEUTICA (3/4 ANNI)

Ecco le lezioni che puoi frequentare

LUNEDÌ

17.00/18.00
MODERNA
INTERMEDIO

MARTEDÌ

17.00/18.00
PROPEDEUTICA
17.00/18.00
MODERNA STARTER

MERCOLEDÌ

15.00/17.00
CLASSICA AVANZATO

GIOVEDÌ

14.30/16.30
CONTEMPORANEA
AVANZATO

VENERDÌ

17:00/18:00
CLASSICA STARTER
17:00/18:00
HIP HOP BASE + PROD.

18.00/19.00
HEELS STARTER

18.00/19.00
MODERNA BASE
18.00/19.00
MODERNA PROD.

17.00/18.00
CLASSICA BASE

16.30/18.00
CONTEMPORANEA
PRE-AVANZATO

18:00/19:30
CLASSICA PROD.
18:00/19:30
HIP HOP INTERMEDIO

19.00/20.30
HEELS AVANZATO

LAB. COREOGRAFICO
19.00/20.00
MODERNA INTERMEDIO
19.00/20.00
MODERNA PRE-AVANZATO

18.00/19.30
CLASSICA PROD. +
INTERMEDIO

18.00/19.00
MODERNA PROD.

19:30/20:30
CLASSICA INTERMEDIO
19:30/21:00
CONTAMINAZIONE



PALAZZO FODRI, CORSO MATTEOTTI 17, CREMONA

Info: 3791957838, specchioriflessodanzasrd@gmail.com