

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.

SCEGLI LA 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.



CALENDARIO SETTIMANALE

Qui Trovi l'orario delle nostre lezioni

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17.00/18.00 MODERNA INTERMEDIO	17.00/18.00 PROPEDEUTICA 17.00/18.00 MODERNA STARTER	15.00/17.00 CLASSICA AVANZATO	14.30/16.30 CONTEMPORANEA AVANZATO	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	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17.00/18.00 MODERNA INTERMEDIO	17.00/18.00 PROPEDEUTICA 17.00/18.00 MODERNA STARTER	15.00/17.00 CLASSICA AVANZATO	14.30/16.30 CONTEMPORANEA AVANZATO	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	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17.00/18.00 MODERNA INTERMEDIO	17.00/18.00 PROPEDEUTICA 17.00/18.00 MODERNA STARTER	15.00/17.00 CLASSICA AVANZATO	14.30/16.30 CONTEMPORANEA AVANZATO	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 INTERMEDIO (12/13 ANNI)

Ecco le lezioni che puoi frequentare

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17.00/18.00 MODERNA INTERMEDIO	17.00/18.00 PROPEDEUTICA 17.00/18.00 MODERNA STARTER	15.00/17.00 CLASSICA AVANZATO	14.30/16.30 CONTEMPORANEA AVANZATO	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	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17.00/18.00 MODERNA INTERMEDIO	17.00/18.00 PROPEDEUTICA 17.00/18.00 MODERNA STARTER	15.00/17.00 CLASSICA AVANZATO	14.30/16.30 CONTEMPORANEA AVANZATO	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	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17.00/18.00 MODERNA INTERMEDIO	17.00/18.00 PROPEDEUTICA 17.00/18.00 MODERNA STARTER	15.00/17.00 CLASSICA AVANZATO	14.30/16.30 CONTEMPORANEA AVANZATO	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	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17.00/18.00 MODERNA INTERMEDIO	17.00/18.00 PROPEDEUTICA 17.00/18.00 MODERNA STARTER	15.00/17.00 CLASSICA AVANZATO	14.30/16.30 CONTEMPORANEA AVANZATO	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	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17.00/18.00 MODERNA INTERMEDIO	17.00/18.00 PROPEDEUTICA 17.00/18.00 MODERNA STARTER	15.00/17.00 CLASSICA AVANZATO	14.30/16.30 CONTEMPORANEA AVANZATO	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

