



CENTRO YOGA E AYURVEDA

Ahimsa
Centro Yoga e Ayurveda
Via Verga, 2 - Cecina

Elisabetta Donà
34-7.8732230
elisabettadona@yahoo.it
www.centroahimsa.it

Corsi di Yoga 2018 - 2019

Gli orari delle lezioni sono i seguenti:

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
13.30 - 14.30 adulti - corso base	9.00 - 10.00 adulti - corso base			Incontri teorico pratici di cucina ayurvedica e cene
18.00 - 19.15 Pavimento pelvico 1. ottobre - dicembre 2. gennaio - marzo	17.30 - 19.00 Yoga in gravidanza			03/11/18 19/01/19 11/05/19 14/09/19
19.30 - 20.30 adulti - corso base	19.30 - 20.30 adulti - corso avanzato	19.00 - 20.00 adulti - corso base	19.00 - 20.00 adulti - corso avanzato	
20.40 - 21.40 adulti - corso avanzato			20.10 - 21.10 adulti - corso base	

E' possibile iscriversi ai corsi in qualunque momento dell'anno ed è possibile fare una lezione di prova. Per info e iscrizioni potete contattarmi ai recapiti che trovate in questo file.

Presso il Centro troverete già tappetini, cuscini e coperte.

COSTI:

Abbonamento mensile per una lezione a settimana € 40,00

Abbonamento trimestrale per una lezione a settimana € 110,00

Abbonamento mensile per 2 lezioni a settimana € 60,00

Abbonamento trimestrale per 2 lezioni a settimana € 165,00

Abbonamento mensile Yoga in gravidanza € 55,00

Quota assicurativa annuale - valida da settembre ad agosto - € 10,00

E' necessario fornire un certificato medico per attività sportiva non agonistica.

Il centro, per chi ne vuole usufruire, ha una convenzione che permette elettrocardiogramma e rilascio certificato medico al costo di € 40,00.

Le lezioni perse possono essere recuperate. I recuperi hanno validità fino a luglio 2019 e devono avvenire all'interno di mensilità regolarmente pagate. I recuperi non valgono per il corso di Yoga in gravidanza.

Per chi, causa turni di lavoro, è impossibilitato a scegliere un giorno e un orario prestabiliti, è possibile variare le lezioni a seconda delle disponibilità e previa verifica posti liberi.