



Istruttrice  
Irene Scarascia

Per info e prenotazioni scrivere a:  
[irenescarascia.job@gmail.com](mailto:irenescarascia.job@gmail.com) oppure telefonare al  
numero 345 8824832  
(tutti i giorni dalle 12 alle 14)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	09:30-10:30 <b>Parinama</b> PRIVATA (3) Lezione Privata	09:30-10:30 <b>Parinama</b> PRIVATA (3) Lezione Privata	09:00-10:00 <b>Yoga</b> GRUPPO (A) <b>Postura</b> <b>Perineo</b> Gruppo in Palestra Therapeuticum Heliopolis	
	11:00-12:00 <b>Parinama</b> PRIVATA (3) Lezione Privata	11:00-12:00 <b>Yoga</b> PRIVATA (D) <b>Postura</b> <b>Perineo</b> Lezione Privata	11:00-12:00 <b>Parinama</b> PRIVATA (3) Lezione Privata	
	12:00-13:00 <b>Yoga</b> PRIVATA (D) <b>Postura</b> <b>Perineo</b> Lezione Privata	12:00-13:00 <b>Parinama</b> PRIVATA (3) Lezione Privata		
			13:30-14:30 <b>Yoga</b> GRUPPO (C) <b>Postura</b> <b>Perineo</b> Gruppo in Palestra Solaris	
14:30-15:30 <b>Yoga</b> GRUPPO (A) <b>Postura</b> <b>Perineo</b> Gruppo in Palestra Therapeuticum Heliopolis				14:30-15:30 <b>Yoga</b> GRUPPO (B) <b>Postura</b> <b>Perineo</b> Gruppo in Palestra Armonie
	15:00-16:00 <b>Yoga</b> PRIVATA (D) <b>Postura</b> <b>Perineo</b> Lezione Privata			
		17:30-18:30 <b>Parinama</b> GRUPPO (2) <b>Gruppo</b> Palestra VIS Suite		
	19:30-20:30 <b>Parinama</b> GRUPPO (1) Gruppo in Palestra ASD Parinama			

#### PARINAMA YOGA

- Gruppo in Palestra:  
ASD Parinama, via dell'Indipendenza 42, Bologna (abbonamento mensile/ da 5 lezioni /da 10 lezioni)
- Gruppo in Palestra:  
VIS Suite, Corte Isolani 7/E, Bologna
- Lezione privata di Parinama:  
il luogo viene concordato individualmente, possibile anche lezione a domicilio

#### YOGA POSTURA PERINEO

- Gruppo in Palestra:  
Therapeuticum Heliopolis, Via dei Lamponi 5, 40137 Bologna (2° piano) (pacchetto da 10 lezioni)
- Gruppo in Palestra:  
Armonie, via Emilia Levante 138, Bologna (pacchetto da 10 lezioni)
- Gruppo in Palestra:  
Solaris, via Zamboni 8, Bologna (pacchetto da 5 lezioni)
- Lezione privata di Yoga Postura Perineo:  
il luogo viene concordato individualmente, possibile anche lezione a domicilio