



**JOYTINAT**  
SCUOLA AYAT® TRIESTE

# Praticare durante le feste

## Calendario delle lezioni

19/12/22 - 18.30	Gabriella Furian	Hatha Yoga
22/12/22 - 18.30	Martina Delfrate	Hatha Yoga
27/12/22 - 18.30	Alessandra Di Nunno	Hatha Yoga
29/12/22 - 18.30	Pamela Percavassi	Qi Gong
03/01/23 - 18.30	Sara Todeschini	Hatha Yoga
05/01/23 - 18.30	Pamela Percavassi	Ginnastica Qi Gong

## Come partecipare

1. Preparati con tappetino, vestiti comodi e, se preferisci, una coperta
2. Entra in Zoom qualche minuto prima della lezione a questo indirizzo:  
<https://us02web.zoom.us/j/89649382852?pwd=Y3RwaU9vK0Z2N3ViV2pMdXAyWTNaQT09>  
ID riunione: 896 4938 2852  
Passcode: 592934
3. Tieni microfono e telecamera spenti