

SEMICALENDARIO  
& PREZZIARIO 2025/2026

---

# Semi

## È CRESCIUTO

### UNO SPAZIO CHE ACCOGLIE

Negli anni è cresciuto, ampliandosi in un luogo in cui praticare e prendersi cura, con **PIÙ SALE** attive in contemporanea e **AMBIENTI DEDICATI** ai **TRATTAMENTI** e ai percorsi individuali.

Lo **YOGA** resta il cuore di Semi, affiancato da pratiche che guardano al **BENESSERE** nella sua **TOTALITÀ**: percorsi satelliti, trattamenti olistici, mindfulness, benessere articolare, consulenze e percorsi dedicati anche alla **GRAVIDANZA** e al **POST PARTO**.

Semi è un luogo in cui trovare **DIVERSE POSSIBILITÀ** di **STARE BENE**, scegliere il proprio ritmo e costruire un percorso personale, **TRA RADICI SOLIDE** e **NUOVI ORIZZONTI**.

- ORARI SALA ANICE -

	<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>sabato</i>
<b>7.00 - 8.00</b>		(7.30 - 8.30) <b>YOGA INTEGRALE</b> <i>Lidia</i>		(7.00 - 8.00) <b>ASHTANGA YOGA</b> <i>Paola</i>	(7.30 - 8.30) <b>HATHA/VINYASA YOGA</b> <i>Wiktorja</i>	
<b>9.00 -11.00</b>	(9.15 - 10.15) <b>YOGA DOLCE</b> <i>Cecilia</i>			(10.00 - 11.00) <b>YOGA e MEDITAZIONE</b> <i>Giulia</i>		(10.00 - 11.15) <b>YOGA e MEDITAZIONE</b> <i>Giulia</i>
<b>11.00 - 12.00</b>						(11.30 - 12.30) <b>HATHA YOGA</b> <i>Wiktorja</i>
<b>13.00 - 14.00</b>	(13.00 - 14.00) <b>VINYASA YOGA</b> <i>Manuela</i>		(13.00 - 14.00) <b>YOGA POSTURALE</b> <i>Francesca</i>	(13.00 - 14.00) <b>YOGA FLOW</b> <i>Lidia</i>	(13.00 - 14.00) <b>VINYASA YOGA</b> <i>Marco</i>	
<b>16.00 - 17.00</b>			(16.45 - 17.45) <b>YOGA GRAVIDANZA e POST PARTO</b> <i>Giulia</i>			
<b>17.00 - 18.00</b>	(17.15 - 18.15) <b>BRAIN YOGA</b> <i>Paola</i>				(17.00 - 18.00) <b>YOGA GRAVIDANZA e POST PARTO</b> <i>Giulia</i>	
<b>18.00 - 19.00</b>	(18.30 - 19.45) <b>YOGA POSTURALE</b> <i>Francesca</i>	(18.00 - 19.00) <b>HATHA YOGA</b> <i>Paola</i>	(18.00 - 19.15) <b>YOGA e MEDITAZIONE</b> <i>Giulia</i>	(18.00 - 19.15) <b>YOGA FLOW</b> <i>Wiktorja</i>	(18.15 - 19.15) <b>YOGA e MEDITAZIONE</b> <i>Giulia</i>	
<b>19.30 -20.45</b>	(20.00 - 21.00) <b>YIN YOGA</b> <i>Wiktorja</i>	(19.30 - 20.45) <b>HATHA YOGA</b> <i>Wiktorja</i>	(19.30 - 20.45) <b>YOGA DOLCE</b> <i>Cecilia</i>	(19.30 - 20.30) <b>HATHA YOGA</b> <i>Paola</i>		

- ORARI SALA VANIGLIA -

	<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>sabato</i>
7.00 - 8.00						
9.00 -11.00						(9.00 - 10.00) <b>YOGA DOLCE</b> Cecilia
11.00 - 12.00						
13.00 - 14.00	(13.00 - 14.00) <b>YIN FLOW</b> Wiktorja					
16.00 - 17.00						
17.00 - 18.00						
18.00 - 19.00		(18.00 - 19.00) <b>YOGA GRAVIDANZA e POST PARTO</b> Wiktorja		(18.30 - 19.30) <b>VINYASA YOGA</b> Luna		
19.30 -20.45						

	<i>live</i>	<i>online</i>	<i>live e online</i>	
<b>MENSILE</b>				
1 / SETTIMANA	€ 57	€ 35		
2 / SETTIMANA	€ 85	€ 52	€ 73	1 SEDE / 1 ONLINE
3 / SETTIMANA		€ 57	€ 98	1 SEDE / 2 ONLINE
ALL YOU CAN YOGA		€ 79		
<b>TRIMESTRALE</b>				
1 / SETTIMANA	€ 150	€ 75		
2 / SETTIMANA	€ 230	€ 120	€ 171	1 SEDE / 1 ONLINE
3 / SETTIMANA		€ 138	€ 200	1 SEDE / 2 ONLINE
ALL YOU CAN YOGA		€ 169		
<b>GRAVIDANZA</b>				
MENSILE - 1 / SETTIMANA	€ 59	€ 40		
MENSILE - 2 / SETTIMANA	€ 95	€ 58	€ 84	1 SEDE / 1 ONLINE
TRIMESTRALE - 1 / SETTIMANA	€ 161	€ 96		
TRIMESTRALE - 2 / SETTIMANA	€ 250	€ 155	€ 190	1 SEDE / 1 ONLINE
<b>LEZIONE PROVA</b> (MASSIMO 2)	€ 12	€ 7		
<b>LEZIONE SINGOLA</b>	€ 16	€ 11		
<b>LEZIONE INDIVIDUALE</b>	€ 50	€ 45		
<b>LEZIONE INDIVIDUALE (5 LEZIONI)</b>	€ 225	€ 200		
<b>LEZIONE FAMIGLIA</b> (MASSIMO 4 PERSONE)	€ 80	€ 70		
<b>LEZIONE FAMIGLIA (5 LEZIONI)</b>	€ 350	€ 300		
<b>CARNET 5 INGRESSI</b> (VALIDITÀ 3 MESI)	€ 75	€ 46		
<b>CARNET 10 INGRESSI</b> (VALIDITÀ 6 MESI)	€ 135	€ 85		

*Il mese è formato da quattro settimane - non segue il calendario solare - non ci sono costi aggiuntivi d'iscrizione - le lezioni perse si recuperano solo con abbonamento attivo.*

# PROMO

PER STARE INSIEME DA GENNAIO A LUGLIO

	<i>live</i>	<i>online</i>	<i>live e online</i>	
1 / SETTIMANA	€ 325	€ 168		
2 / SETTIMANA	€ 495	€ 265	€ 377	1 SEDE / 1 ONLINE
3 / SETTIMANA		€ 303	€ 453	1 SEDE / 2 ONLINE
ALL YOU CAN YOGA		€ 350		
<b>GRAVIDANZA</b>				
1 / SETTIMANA	€ 346	€ 211		
2 / SETTIMANA	€ 540	€ 334	€ 423	1 SEDE / 1 ONLINE

ABBONAMENTO in un UNICA FORMULA

Restiamo a disposizione per dubbi o domande a [info@semidiyug.com](mailto:info@semidiyug.com) o chiamaci al 379 144