



Appuntamenti speciali  
2019 - 2020

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	7.00 - 8.00 YOGA PER TUTTI		7.00 - 8.00 YOGA PER TUTTI			
	9.00 - 10.15 HATHA YOGA		9.00 - 10.15 HATHA YOGA			
	10.30 - 11.30 NUDO CANTO PER NEOMAMME	11.00 - 12.00 LEZIONE UNO <sup>1</sup> (CIRCOLO PARADISI)	11.15 - 12.15 LEZIONE UNO <sup>1</sup>			11.00 - 13.00 APPROFONDIMENTI MENSILI A TEMA <sup>2</sup>
		12.15-13.15 LEZIONE UNO (CIRCOLO PARADISI)	12.15 - 13.15 LEZIONE UNO <sup>1</sup>			
	13.15 - 14.30 HATHA YOGA	13.15-14.15 LEZIONE UNO (CIRCOLO PARADISI)	13.15 - 14.30 HATHA YOGA			
					14.30 - 15.30 LEZIONE UNO <sup>1</sup>	
	15.30 - 16.30 LEZIONE UNO <sup>1</sup>		15.00 - 16.15 LA <b>NON</b> GINNASTICA (CIRCOLO PARADISI)			
					16.00-17.00 YOGA BIMBI E GENITORI <sup>3</sup>	
	17.15 - 18.15 YOGA IN GRAVIDANZA	17.00 - 18.00 YOGA BIMBI (CIRCOLO PARADISI)			17.15 - 18.15 YOGA IN DUE <sup>3</sup>	
	18.15 - 19.30 YOGA THERAPY	18.15 - 19.30 YOGA PER TUTTI (CIRCOLO PARADISI)	18.15 - 19.30 YOGA THERAPY	18.15 - 19.30 YOGA DOLCE	18.30-19.30 LEZIONE UNO <sup>1</sup> E TRATTAMENTI	
	19.30 - 20.45 YOGA THERAPY		19.30 - 20.45 HATHA YOGA			
20.00 - 21.00 YOGA DOLCE (MONTEOMBRARO)		20.00 - 22.00 APPROFONDIMENTI MENSILI A TEMA <sup>2</sup> (CIRCOLO PARADISI)				
	21.00 - 22.00 YOGA PER TUTTI		21.00 - 22.00 YOGA PER TUTTI			

**LABORATORIO CORPOREO**

presso  
**BIOAGRITURISMO ALPENICE**

**20 OTTOBRE 2019**

**24 NOVEMBRE 2019**

**15 DICEMBRE 2019**

**26 GENNAIO 2020**

**23 FEBBRAIO 2020**

VACANZA YOGA SULL'APPENNINO

**27 - 28 - 29 MARZO 2020**

RITIRO YOGA  
presso  
CASA NEWTON

**23 -24 MAGGIO 2020**

associazione sportiva **SPAZIO DEL SÉ**  
viale Vittorio Veneto 594, Vignola (MO)  
PRISCILLA TOVOLI - 393 61 37 698  
priscillatovoli11@gmail.com  
www.yogavignola.it

**NOTE:**

<sup>1</sup> LEZIONE UNO: incontri individuali per esigenze particolari o per trattamenti. Su appuntamento.

<sup>2</sup> APPROFONDIMENTI: incontro a cadenza mensile. Prenotazione necessaria.

<sup>3</sup> Appuntamento mensile ogni secondo sabato del mese.

**Ove non indicato diversamente, le lezioni si terranno nella sede di VIALE VITTORIO VENETO 594, VIGNOLA (MO)**

Ove specificamente indicato, le lezioni si terranno presso:  
CIRCOLO PARADISI, via Paradisi 11, **Vignola**;  
CUENCA CLUB - PISCINA DI MONTEOMBRARO via della Piscina, 109,  
41059 **Zocca (MO)**.

