

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
10,15 - 11,30 Yoga Anni d'Argento (Raffaella)	10,00 - 11,00 11,15 - 12,15 Lezione Uno <sup>1</sup> (Priscilla)		10,00 - 11,00 11,15 - 12,15 Lezione Uno (Priscilla)	10,00 - 11,00 11,15 - 12,15 Lezione Uno (Raffaella)		
13,15 - 14,30 Hatha Yoga (Raffaella)			13,15 - 14,30 Hatha Yoga (Priscilla)			
15,30 - 16,30 Yoga for teens (Raffaella)	15,30 - 16,30 Lezione Uno (Priscilla)		15,30 - 16,30 Lezione Uno (Priscilla)		15,30 - 17,30 Meditazioni Guidate ogni PRIMO sabato del mese	
17,00 - 18,00 Pedagogia Yoga 7 - 11 Anni (Raffaella)	17,00 - 18,15 Gravidanza (Priscilla)	17,00 - 18,00 Pedagogia Yoga 4 - 6 Anni (Raffaella)				
18,15 - 19,30 Yoga Dolce / Meditazione (Raffaella)	18,15 - 19,30 Yoga Dolce (Priscilla)	18,15 - 19,30 Yoga Dolce / Meditazione (Raffaella)	18,15 - 19,30 Yoga Dolce (Priscilla)			
19,30 - 20,45 Hatha Yoga / Samatva (Raffaella)	19,30 - 20,45 Hatha Yoga (Priscilla)	19,30 - 20,45 Hatha Yoga / Samatva (Raffaella)	19,30 - 20,45 Hatha Yoga (Priscilla)			
		21,00 - 22,00 Approfon- dimenti <sup>3</sup>	21,00 - 22,00 Ginnastica Pelvica			



# Spazio del Sé

Viale Vittorio Veneto, 878  
Vignola (MO)

telefono: 3936137698

email: [info@spaziodelsevignola.it](mailto:info@spaziodelsevignola.it)