

# CALENDARIO LEZIONI ESTIVE DI YOGA 2023

## LUGLIO

| data                | orario          | stile yoga    | insegnante        | luogo   |
|---------------------|-----------------|---------------|-------------------|---|
| martedì 4 luglio    | ore 7.30-8.45   | YOGA DINAMICO | Andrea Raic       | Centro Natura in sede e online                            |
|                     | ore 17.15-18.30 | HATHA YOGA    | Eléonore Grassi   | Centro Natura in sede e online                            |
|                     | ore 18.40-19.55 | HATHA YOGA    | Eléonore Grassi   | Centro Natura in sede e online                            |
| mercoledì 5 luglio  | ore 19.30-20.45 | HATHA YOGA    | Barbara Donati    | Giardino Privato via di Monte Albano 17 (vicino San Luca) |
| giovedì 6 luglio    | ore 18.40-19.55 | HATHA YOGA    | Barbara Donati    | Centro Natura in sede e online                            |
|                     | ore 20.00-21.15 | HATHA YOGA    | Barbara Donati    | Centro Natura in sede e online                            |
| martedì 11 luglio   | ore 7.30-8.45   | YOGA DINAMICO | Simona Ramazzotti | Centro Natura in sede e online                            |
|                     | ore 17.15-18.30 | HATHA YOGA    | Simona Ramazzotti | Centro Natura in sede e online                            |
|                     | ore 18.40-19.55 | HATHA YOGA    | Simona Ramazzotti | Centro Natura in sede e online                            |
| mercoledì 12 luglio | ore 19.30-20.45 | HATHA YOGA    | Simona Ramazzotti | Giardino Privato via di Monte Albano 17 (vicino San Luca) |
| giovedì 13 luglio   | ore 18.40-19.55 | HATHA YOGA    | Simona Ramazzotti | Centro Natura in sede e online                            |
|                     | ore 20.00-21.15 | HATHA YOGA    | Simona Ramazzotti | Centro Natura in sede e online                            |
| martedì 18 luglio   | ore 7.30-8.45   | YOGA DINAMICO | Elena Codogno     | Centro Natura in sede e online                            |
|                     | ore 17.15-18.30 | HATHA YOGA    | Pino Satta        | Centro Natura in sede e online                            |
|                     | ore 18.40-19.55 | HATHA YOGA    | Pino Satta        | Centro Natura in sede e online                            |
| mercoledì 19 luglio | ore 19.30-20.45 | HATHA YOGA    | Lucia Cuppini     | Giardino Privato via di Monte Albano 17 (vicino San Luca) |
| giovedì 20 luglio   | ore 18.40-19.55 | HATHA YOGA    | Elena Codogno     | Centro Natura in sede e online                            |
|                     | ore 20.00-21.15 | RAJA YOGA     | Virginia Farina   | Centro Natura in sede e online                            |
| martedì 25 luglio   | ore 7.30-8.45   | YOGA DINAMICO | Elena Codogno     | Centro Natura in sede e online                            |
|                     | ore 17.15-18.30 | HATHA YOGA    | Pino Satta        | Centro Natura in sede e online                            |
|                     | ore 18.40-19.55 | HATHA YOGA    | Lucia Cuppini     | Centro Natura in sede e online                            |
| mercoledì 26 luglio | ore 19.30-20.45 | HATHA YOGA    | Barbara Donati    | Giardino Privato via di Monte Albano 17 (vicino San Luca) |
| giovedì 27 luglio   | ore 18.40-19.55 | HATHA YOGA    | Pino Satta        | Centro Natura in sede e online                            |
|                     | ore 20.00-21.15 | HATHA YOGA    | Pino Satta        | Centro Natura in sede e online                            |

## AGOSTO

|                     |                 |            |                  |   |
|---------------------|-----------------|------------|------------------|---|
| martedì 1 agosto    | ore 18.40-19.55 | HATHA YOGA | Elena Codogno    | Centro Natura in sede e online                            |
| mercoledì 2 agosto  | ore 19.30-20.45 | HATHA YOGA | Lucia Cuppini    | Giardino Privato via di Monte Albano 17 (vicino San Luca) |
| martedì 29 agosto   | ore 18.40-19.55 | HATHA YOGA | Andrea Raic      | Centro Natura in sede e online                            |
| mercoledì 30 agosto | ore 19.30-20.45 | HATHA YOGA | Lucia Cuppini    | Giardino Privato via di Monte Albano 17 (vicino San Luca) |
| giovedì 31 agosto   | ore 18.40-19.55 | HATHA YOGA | Andrea Raic      | Centro Natura in sede e online                            |
|                     | ore 20.00-21.15 | RAJA YOGA  | Maria Rapagnetta | Centro Natura in sede e online                            |

## SETTEMBRE

|                     |                 |                |                   |                                |
|---------------------|-----------------|----------------|-------------------|--------------------------------|
| martedì 5 settembre | ore 17.15-18.30 | HATHA YOGA     | Simonetta Cinelli | Centro Natura in sede e online |
|                     | ore 18.40-19.55 | HATHA YOGA     | Simonetta Cinelli | Centro Natura in sede e online |
| giovedì 7 settembre | ore 18.40-19.55 | HATHA YOGA     | Barbara Donati    | Centro Natura in sede e online |
|                     | ore 20.00-21.15 | YOGA POSTURALE | Alex Fattorini    | Centro Natura in sede          |

## ACROYOGA

|                    |                 |                                  |   |
|--------------------|-----------------|----------------------------------|---|
| lunedì 10 luglio   | ore 19.30-21.00 | Lucia Cuppini e Giampiero Buganè | Giardino Privato via di Monte Albano 17 (vicino San Luca) |
| lunedì 17 luglio   | ore 19.30-21.00 | Lucia Cuppini e Giampiero Buganè | Giardino Privato via di Monte Albano 17 (vicino San Luca) |
| lunedì 4 settembre | ore 19.30-21.00 | Lucia Cuppini e Giampiero Buganè | Giardino Privato via di Monte Albano 17 (vicino San Luca) |