

**CORSO DI GINNASTICA**  
finalizzata alla salute con tecniche

# YOGA

posture  
respirazione  
rilassamento

## **Centro**

Via Apelle 8 adiacente MM 1 Gorla

### **Lunedì e/o Mercoledì**

dalle ore 15.30 alle 16.45

### **Martedì**

dalle ore 19,00 alle 20.15

### **Giovedì**

dalle ore 13.00 alle 14.15

### **Venerdì**

dalle ore 18,50 alle ore 20,05

## **ONLINE (piattaforma zoom)**

### **Mercoledì**

dalle ore 18.30 alle 19.45

### **Giovedì**

dalle ore 18.30 alle 19.45

## **SCUOLA PRIMARIA**

Via Monte Piana, 11  
MM 3 Rogoredo

### **Lunedì**

Dalle ore 18.30 alle 19.30

## **Parrocchia**

Corso XXII Marzo, 50  
Entrata via Cipro 8

### **Lunedì**

Dalle ore 18.30 alle 19.45

***Lezioni di prova gratuite***  
***Iscrizioni aperte tutto l'anno***

Per informazioni rivolgersi a: **tel. 02.2822162** (ore 9,00-12,00)

Sito: [www.yogalagoccia.it](http://www.yogalagoccia.it)