

NOVITÀ

YOGA IN PISCINA / AREA VERDE GIUGNO 2018

In cosa consiste: Incontri finalizzati a far esperienza di Asana. Il praticante, attraverso l'assunzione di diverse posizioni del corpo, diviene in grado di purificare i canali energetici (Nadi), incanalare l'energia verso specifici punti del corpo ed ottenere così un notevole beneficio psicofisico e migliorare le performance sportive.

A chi è rivolto: a tutti, anche a chi non ha mai praticato Yoga

Insegnante: Miriam Blasco

Inizio iscrizioni 28 maggio 2018 (fino ad esaurimento posti)

Inizio Attività dal 7/06/2018 al 28/06/2018

PROGRAMMA:

- 07 GIUGNO - h 19.40/20.50 PRANAYAMA:** riequilibrare salute ed energia
14 GIUGNO - h 19.40/20.50 ASANA: migliorare la flessibilità e la salute della colonna vertebrale
18 GIUGNO h 19.00/20.10 ASANA: rinforzare l'addome e la salute delle pelvi
28 GIUGNO h 19.40/20.50 ASANA DETOX: per la salute del sistema linfatico

Costo:

Lezione singola € 15,00

Pacchetto 4 lezioni € 50,00

Modalità di pagamento

Carta di credito/bancomat

Per ulteriori informazioni sulla piscina olimpica scoperta rivolgersi presso i nostri uffici

> dal 28 Maggio: orario dal lun. al sab. 9:00-17:00; dom. 9:00-15:00

> Luglio - Agosto: orario dal lun. al ven. 7:30-17:00; sab. e dom. 9:00-15:30.