

Corso di yoga

Nella palestra comunale di Dalpe

QUANDO?

Martedì

18.30-20.00

Yoga serale

Giovedì

9.30-11.00

Yoga risveglio

18.30-20.00

Yoga serale

Yoga risveglio: Pratica dolce e ristoratrice, ideale per un inizio di giornata graduale. Perfetta per chi cerca un approccio delicato, adatta anche a chi ha una mobilità ridotta.

Yoga serale: Lezione di yoga adatta a tutti, perfetta per tonificare il corpo e rilassare la mente dopo una giornata di lavoro. Ideale per proseguire la serata in equilibrio e benessere.

I corsi inizieranno da **settembre-ottobre** con un minimo di 4-5 partecipanti per classe.

Con
Valentina D'Amrogio

COSA PORTARE

Tappetino
Copertina
Vestiti comodi

Voglia di stare bene

Vi aspetto con GIOIA!

Prima lezione di
prova
gratuita!

Pacchetto
5 lezioni
CHF 100.-

PER INFO E ISCRIZIONI:
076 748 78 58
yogavale88@gmail.com