

Yoga flex fitness

È una nuovissima disciplina di gruppo adatta a tutti.

Nasce per rispondere a tutte le persone in cerca di programmi fitness che siano pensati per la dimensione mentale, oltre a quella fisica, attraverso esercizi dinamici e statici perfettamente integrati gli uni con gli altri. Trae profonda ispirazione da tecniche corporee e mentali proprie della cultura indiana, africana, tibetana, europea.

L'aspetto innovativo di YFF è che una delle discipline più antiche del mondo, lo Yoga ("Yug" unire, legare, integrare, mettere assieme) viene letteralmente rivoluzionata.

Yoga Flex Fitness è un programma di gruppo accessibile a tutti, che integra metodi e sequenze di tonificazione, stretching, coreografie molto semplici (eseguite "da terra in piedi" o "da in piedi a terra" a volte utilizzando anche piccoli attrezzi di pilates) con esercizi di equilibrio e rilassamento .

Yoga Flex Fitness integra e combina esercizi e ritmi africani con tecniche di Tai Chi, Yoga e Pilates, al fine di ottenere una migliore e maggiore flessibilità (Yoga), rafforzamento e mobilità (Pilates), equilibrio (Tai Chi, Yoga) del nostro corpo.



QUANDO

GIORNI E ORARI: giovedì 18,30-19.30
PERIODO: annuale
INIZIO: OTTOBRE 2019



COSTI

20€ mensili, 60€ trimestrali, 12€ associazione



GESTORE

Oplart asd
Laura ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

389 2826170
info.oplart@gmail.com