

## Fit-Yoga base

L'unione delle ginnastiche occidentali alle filosofie orientali. Un metodo adatto a tutti che integra mente, corpo e respiro. Con la pratica regolare si ottiene stabilità, agilità, flessibilità e si ristabilisce lo stato di buona salute.



### QUANDO

---

GIORNI E ORARI: venerdì 17,00-18,00 oppure 18,15-19,15  
PERIODO: annuale  
INIZIO: OTTOBRE 2019



### COSTI

---

205€ annui, 12€ tessera uisp



### GESTORE

---

Sportidea Caleidos A.S.D.C.  
Deborah NURCHIS



### CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

---

011 3090618  
info@sportidea.net