

## Yoga flex fitness ®

### Informazioni generali

<b>Data inizio</b>	17.04.2023
<b>Orario</b>	15.00 - 15.50
<b>Numero di lezioni</b>	6 lunedì
<b>Docente</b>	Elena Mauri
<b>Tassa</b>	145.00
<b>Sede</b>	Stabile Pompieri Dongio, , 6715 Dongio
<b>Aula</b>	

### Descrizione

La disciplina accontenta chi cerca dei programmi fitness che siano pensati per la dimensione mentale, oltre a quella fisica. Questa pratica stimola infatti entrambe le sfere attraverso esercizi dinamici e statici integrati gli uni con gli altri. È prevista una fase di riscaldamento energetica che serve a preparare il corpo. Seguono esercizi adatti alla flessibilità, di rafforzamento, mobilità e di equilibrio. Lo Yoga flex fitness « combina esercizi Afro, Celtic, Power Tai Chi, Yoga e Pilates.

### Osservazioni

Sede a Dongio.

### Informazioni

Monica Piantoni  
079 682 51 82  
cpa.mlobianco@gmail.com

### Dettaglio

**Categoria:** Movimento e benessere  
**Materia:** Yoga  
**Periodo:** Primavera  
**ID corso:** 22/23P-07-10902