

Yoga flex fitness ®

Informazioni generali

Data inizio	18.04.2023
Orario	14.30 - 15.20
Numero di lezioni	8 martedì
Docente	Lucilla Lovecchio
Tassa	180.00
Sede	Studio Body Motion, Via Dufour 2, 6900 Lugano
Aula	

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 Pregassona.

Informazioni

Eliana Fuchs-Recalcati
079 413 68 41
cpa.fuchs.recalcati@gmail.com

Dettaglio

Categoria: Movimento e benessere
Materia: Yoga
Periodo: Primavera
ID corso: 22/23P-07-60908