

L'Accademia

A.S.D. L'Accademia Scuola di
Danza e Benessere



CORSO DI YOGA

Lezioni incentrate sulla pratica armonica del movimento abbinato alla gestione del respiro, mediante posizioni eseguite sia statiche che in sequenza dinamica finalizzate a migliorare flessibilità e tenuta sia a livello fisico che mentale; aumento della vitalità e del tono energetico di tessuti e organi e loro funzioni. Adatto ad ogni età.

ORARI CORSI :

BUDRIO:

Bocciofila – Via Zenzalino Nord, 7

DA LUNEDI' 25 SETTEMBRE

Lunedì 15.45-16.45 / 20.30 - 21.30

Venerdì (dal 20 ottobre) 17.45 - 18.45

GRANAROLO:

VILLETTA - Via S. Donato 74/32

DA MERCOLEDI' 20 SETTEMBRE

Mercoledì 16.15-17.15



PER INFO CELL. 3925031922 MARA

La prima lezione è GRATIS

per i nuovi iscritti solo nel giorno di inizio corsi

I corsi si attiveranno solo al raggiungimento di numero minimo di partecipanti

www.laccademia.org - segreteria@laccademia.org