

A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

YOGA VINNYASA

INSEGNANTE YOGA ALLIANCE
NICOLETTA

**Fa bene al corpo, alla postura, al respiro, alla spiritualità
e aiuterà il tuo metabolismo, la tua circolazione, la tua
flessibilità, la tua resistenza e la tua concentrazione.**

Dinamico e intenso

il Vinyasa Yoga è uno stile di Yoga che ti catturerà.

Vinyasa significa “respiro coordinato con il movimento”.

Vieni a provare un'ora di pratica connessa e fluida.

MARTEDÌ ORE 6.45AM & 20.00

GIOVEDÌ ORE 6.45AM & 13.30

VENERDÌ ORE 19.30