

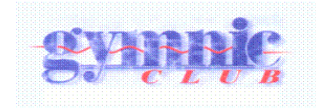
## A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

Via delle tagliate, 61 S.Donato Lucca

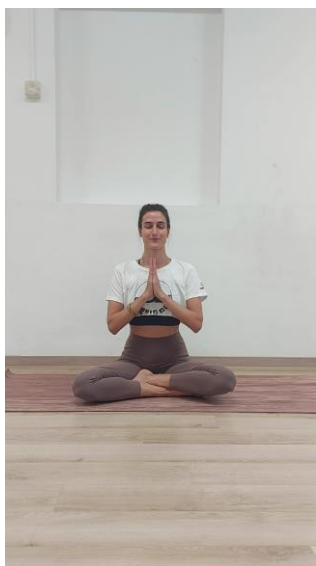
Tel 0583/584800 338 4522965

P.Iva01155840463 C.F. 80005810462

[www.piscinagymnic.it](http://www.piscinagymnic.it) Email: [info@piscinagymnic.it](mailto:info@piscinagymnic.it)



# SLOW YOGA



YOGA A FLUSSO LENTO. POCHE POSE MANTENUTE PER PIU' TEMPO, FACENDO DIVERSI CICLI DI RESPIRO IN CIASCUNA POSA MA TUTTO SEMPRE CONNESSO TRA MOVIMENTI. IL RITMO E' MEDITATIVO ENFATIZZANDO LA PACE E LA CALMA NEL CORPO E NELLA MENTE.

## BENEFICI

- MIGLIORA L' APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO, RAFFORZANDO I MUSCOLI DEGLI ARTI SUPERIORI, INFERIORI E DEGLI ADDOMINALI
- DONA FLESSIBILITÀ A TENDINI ED ARTICOLAZIONI
- ABBASSA IL BATTITO CARDIACO E REGOLA LA PRESSIONE SANGUIGNA

## GIORNI E ORARI

**LUN 17:50**