



YOGA VINYASA



STILE DI YOGA CHE TI CATTURERA'

**VINYASA SIGNIFICA "RESPIRO COORDINATO CON IL MOVIMENTO"
DINAMICO E INTENSO.**

BENEFICI

- **MIGLIORA L' APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO,
RAFFORZANDO I MUSCOLI DEGLI ARTI SUPERIORI, INFERIORI E
DEGLI ADDOMINALI**
- **FAVORISCE LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA**
- **DONA FLESSIBILITÀ A TENDINI ED ARTICOLAZIONI**
- **MIGLIORA LA RESISTENZA E LA CONCENTRAZIONE**

GIORNI E ORARI

LUN 19:00

MAR-GIO 06:45

MER 19:00

MER 20:00