



## **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)



# **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 19:45**