



# CORSO DI YOGA

Ritrova il tuo equilibrio interiore: unisciti a noi per un viaggio di benessere psicofisico.

## I BENEFICI:

Le lezioni sono pensate per ridurre lo stress e aumentare la concentrazione e la calma interiore tramite tecniche di respirazione e rilassamento, oltre a migliorare la flessibilità e la forza muscolare.

Adatto a tutti, il nostro corso di yoga ti aiuterà a ritrovare l'armonia tra mente e corpo in un ambiente rilassante.

## PRIMA PROVA GRATUITA DA PRENOTARE:

Mercoledì 18 Settembre  
orario: 18.00 - 19.00  
19.15 - 20.15

## GIORNO ED ORARI:

Mercoledì

- dalle 18.00 alle 19.15
- dalle 19.30 alle 20.45

Dal 2 Ottobre  
all' 11 Dicembre

## TARIFFE:

11 lezioni - € 198.00

**Iscrizione annuale** - € 15.00

**Cauzione proxy card** - € 8.00

Obbligatorio presentare il certificato medico sportivo non agonistico.

E' possibile recuperare max 2 lezioni con ingresso palestra sala pesi.

## INSEGNANTE CERTIFICATA YOGA CSEN-CONI-ALLIANCE

Attivando il corso si accetta il regolamento esposto



Sogisport ssd srl  
Via Gaggio 1 - 23895 Nibionno  
(LC)

031/690501 - info@wetlife.net

WWW.WETLIFE.NET