

corso di **HATHA YOGA**

Per chi si vuole avvicinare allo yoga tradizionale indiano.
Posture fisiche abbinata a respirazione e rilassamento
per fortificare e rendere flessibile il corpo,
calmare la mente e diminuire lo stress.

PALESTRA EX ISAAF – QUATTRO CASTELLA

lunedì 9.00–10.30 e mercoledì 18.00–19.30



costi e informazioni presso UISP Reggio Emilia

Referente: OLIVI DANIELE Telefono: 0522/267214 Fax: 0522/332782

Mail: d.olivi@uispre.it – michela.bricoli123@gmail.com

corso di **HATHA YOGA**

Per chi si vuole avvicinare allo yoga tradizionale indiano.
Posture fisiche abbinata a respirazione e rilassamento
per fortificare e rendere flessibile il corpo,
calmare la mente e diminuire lo stress.

PALESTRA EX SCUOLA ELEMENTARE – MONTEGAVOLO

lunedì 11.30-12.30 e venerdì 11.30-12.30



costi e informazioni presso UISP Reggio Emilia

Referente: OLIVI DANIELE Telefono: 0522/267214 Fax: 0522/332782

Mail: d.olivi@uispre.it - michela.bricoli123@gmail.com

corso di **HATHA YOGA**

Per chi si vuole avvicinare allo yoga tradizionale indiano.
Posture fisiche abbinata a respirazione e rilassamento
per fortificare e rendere flessibile il corpo,
calmare la mente e diminuire lo stress.

PALESTRINA - BORZANO

mercoledì e venerdì 15.00 - 16.15

martedì e venerdì 19.15 - 20.30



costi e informazioni presso UISP Reggio Emilia

Referente: OLIVI DANIELE Telefono: 0522/267214 Fax: 0522/332782

Mail: d.olivi@uispre.it - michela.bricoli123@gmail.com