

Attività al Parco del Melograno

Quattro Castella

Risveglio al Parco



dal 7 GIUGNO
al 16 LUGLIO
2022

Yoga al Tramonto



dal 13 GIUGNO
al 6 LUGLIO
2022

MARTEDÌ ore 10:30/11:30
Ginnastica Dolce/Posturale

MERCOLEDÌ ore 9:30/10:30
Ginnastica Funzionale

VENERDÌ ore 9:30/10:30
Ginnastica Metodo Pilates

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
ore 19:00/20:00
Ginnastica Metodo
Hatha Yoga



INSEGNANTE CRISTINA

Abilitata all'insegnamento di attività posturale, ginnastica educativa e rieducazione, Pilates metodo matwork

INSEGNANTE SORAYA

Certificata presso Rishikul Yogshala e Sarvaguna Yoga School in India e presso la ISFIY Federazione Italiana Yoga



Le attività si svolgono al Parco del Melograno, Via Don Luigi Sturzo a Quattro Castella (RE). Portare con sé tappetino, telo da pic nic antiumidità, repellente antizanzare e felpa per le attività serali.

ISCRIZIONI

Direttamente al parco negli orari di attività

Per lo yoga serale:

Lunedì 13 e Mercoledì 15 Giugno ore 18:45

INFO

Per informazioni e preiscrizioni:

Daniele - 338 7640722 oppure d.olivi@uispre.it

Per sapere di più sulle discipline

Cristina - olcristina82@gmail.com

Soraya - sorayasmile70@gmail.com