

STRETCHING StrePiloga

MUOVITI, RESPIRA, RILASSATI

Un corso che unisce
stretching, pilates
e **mindfulness**
per ritrovare benessere,
energia e leggerezza!



ALL'ARIA APERTA,
PER STAR BENE
DENTRO E FUORI!



CORSO GRATUITO DI GINNASTICA AL PARCO

🌿 COSA TI ASPETTA



Migliora la flessibilità
e la postura



Riduce stress
e tensioni



Allena corpo e mente
in armonia

COSA PORTARE



Materassino



Acqua



DOVE

Parco della Pace zona arena
Azzano San Paolo.



QUANDO

Dal 3 giugno al 29 luglio
tutti i mercoledì
dalle 19:30 alle 20:30

Tenuto da Associazione Sportiva
Yamato Damashii
Istruttore qualificato Alessandro Rota

⇒ A CHI È ADATTO? ⇐



A tutti i livelli



Uomini e
donne



Per chi vuole
stare meglio



Per chi ama
stare all'aria aperta

VIENI A PROVARE!

Ti aspettiamo per muoverci insieme
e prenderci cura di noi!



Iscrizioni al numero di telefono:
339 3918999



o all'indirizzo email:
sportfoodassw@gmail.com

MUOVITI ALL'ARIA APERTA, RITROVA IL TUO EQUILIBRIO!