

# STRETCHING StrePiloga

MUOVITI, RESPIRA, RILASSATI

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



## CORSO DI GINNASTICA AL PARCO

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

### 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!

