

SABATO
18
MARZO
2017

Workshop YOGA PILATES

Fluiamo dallo yoga al pilates attraverso l'uso del respiro, in un ritmo morbido, dall'effetto rigenerante. Usiamo il corpo per esplorare il movimento con controllo e libertà.

dalle 12.15 alle 13.15
prenotazione obbligatoria



INFO E ISCRIZIONI: 347 0790252 - movimente@movimente.eu 

PALESTRA MOVIMENTO - CENTRO FITNESS
Via P. Dino Beretta 1 - Villasanta www.movimente.eu