

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