verticalia
Club Deportivo
www.clubverticalia.com
verticalia@clubverticalia.com

MASTERCLASS DE YOGA AEREO

29 de Noviembre



Coches propios
Plazas limitada a 7 socios
triplexxx CrossFit polígono de pedroches
Precio 25 €

El yoga aéreo es una actividad que combina el yoga clásico con acrobacias en el aire. Se practica en una tela o columpio y algunos de sus beneficios son:
Flexibilidad y fortalecimiento de los músculos y articulaciones.
Mejora la circulación.
Ayuda a descomprimir vertebras de la columna.

A nivel emocional mejora la autoestima, la voluntad, y superar el miedo a lo desconocido.

Horario de 10:00 a 12:00







Rellenar el siguiente formulario (Google Chrome) solo socios federados

https://forms.gle/daaqYivV2tGnhY6G7

Apertura el miercoles 18 de noviembre a las 22:00 horas
Con los inscritos se creará un grupo de WhatsApp para aclarar dudas

Persona de contacto: Carmen Bernabeu Galisteo 628806655