

FLOW YOGA

FORZA E EQUILIBRIO

Sincronizza respiro e movimento, unisce in un unico flusso (FLOW) una serie di ASANA
Posizioni e sequenze sempre nuove che ti permetteranno di sperimentare diversi stili di yoga
Flow Yoga sviluppa equilibrio e agilità per una nuova consapevolezza del tuo corpo



DANCE & TONE

TONIFICA DIVERTENDOTI!

Tonificazione e divertimento in un'unica lezione adatta a tutti!
È un allenamento completo e divertente:
sequenze di ballo pop, dance, reggaeton e latino ma non solo!
Durante la seconda parte della lezione si passa alla tonificazione di tutti i gruppi muscolari.



YOGA FLEX FITNESS

Allena mente e corpo, combina esercizi dinamici e statici per chi cerca un allenamento completo per la mente e per il corpo.
Le lezioni alternano semplici esercizi di flessibilità (Yoga), di rafforzamento e mobilità (Pilates) e di equilibrio (Tai chi e Yoga)

