

# Yoga accessibile e con sedia



**Yoga accessibile  
e con la sedia**

Accessibile a tutti: ideale per chi ha difficoltà a stare a terra o vuole iniziare gradualmente

\* Semplice ma efficace movimenti dolci che aiutano la postura e il rilassamento

**Nuovo corso**



**MARTEDÌ**  
**9:00 - 10:30**



**NEW**

**PALESTRA TORRETTA**



# Yoga accessibile e con la sedia

Accessibile a tutti: ideale per chi ha difficoltà a stare a terra o vuole iniziare gradualmente

- ◆ Semplice ma efficace movimenti dolci che aiutano la postura e il rilassamento

## Nuovo corso



**MARTEDÌ**  
**9:00 - 10:30**



**PALESTRA TORRETTA**

Nuovo corso