



# YOGA

Técnica oriental que busca el equilibrio mental a través de la práctica de posturas, de la respiración y de unos hábitos de vida naturales.

Con el Yoga, descubrirás un mayor bienestar sintiéndote más lúcido y sereno ante los desafíos cotidianos. Indicado por todos los expertos para controlar tu nivel de estrés y ansiedad así como para incrementar tu flexibilidad y control postural.

*Stadium Casablanca*



¡Nuestras actividades colectivas incluyen reserva de plaza en la clase!  
El usuario tiene siempre garantizado su espacio y sus particularidades son perfectamente conocidas por el monitor.

## Horario

MARTES - JUEVES	9:45 a 11:15	19:00 a 20:30	90'
MARTES - JUEVES	18:00 a 19:00	20:30 a 21:30	60'

### ACTIVIDAD CONTINUADA (PAGO MENSUAL) SE IMPARTEN A CALENDARIO LABORAL

\*OFERTA GENERAL DE HORARIOS. PUEDE HABER ALGUNOS QUE ESTÉN EN SITUACIÓN DE LISTA PREVIA HASTA ALCANZAR LOS MÍNIMOS NECESARIOS PARA SU LANZAMIENTO Y OTROS QUE ESTANDO ABIERTOS TENGAN SUS PLAZAS COMPLETAS Y POR LO TANTO LISTA DE ESPERA. POR FAVOR CONSULTE EN ADMINISTRACIÓN.

