

CLASE experimental de Yoga

Con el fin de introducir este tipo de ejercicios dentro de LAS ACTIVIDADES municipales, desde el Ayuntamiento os proponemos UNA CLASE experimental de ESTA disciplina.

Te esperamos el próximo LUNES 9 de septiembre A LAS 19.30h. en la sala polivalente de la Casa de la Cultura

(No es necesario inscribirse anteriormente)

¡Luego nos cuentas tu experiencia!

Beneficios del Yoga

Mejora tu flexibilidad

- AUMENTA LA concentración
- Te AYUDA A perder peso
- Mejora tu descanso y tu respiración
- Elimina el estrés
- Mejora tu postura
- NORMALIZA LA presión ARTERIAL y mejora LA circulación SANGUÍNEA



AYUNTAMIENTO
SANTO DOMINGO
CAUDILLA
Toledo