

# 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 sábado 7 de septiembre a las 19.30h. en la Piscina Municipal. (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