



IL CRAL ORGANIZZA UN CORSO DI YOGA

ritrova il tuo equilibrio: corso di yoga settimanale

Unisciti alle nostre lezioni per sciogliere le tensioni, migliorare la flessibilità e calmare la mente attraverso il respiro e le asana.

Adatto a tutti i livelli

Il giorno sarà il Martedì o mercoledì alle ore 17 (Ospedale Garbagnate) la durata della lezione 1 ora)

Per dare l'adesione si prega di chiamare questo numero: 3703752768

O rispondere per mail: cral@asst-rhodense.it

Il Presidente del Cral

Michele Rendina