



Associazione Sportiva Dilettantistica

Frazione Preit n. 95/B
11020 ISSIME

Cod. Fiscale 90018840075

Iscrizione registro CONI 5280

CORSO YOGA PER L'ARRAMPICATA "Formula free" Donnas

ogni martedì da ottobre a dicembre dalle 19.30 (minimo 6 partecipanti)

La formula proposta prevede la conferma della partecipazione (possibilmente su chat whatsapp) entro la mattina stessa della lezione, che si svolgerà raggiunte le 6 adesioni.

Quota euro 10,00 a lezione (previo tesseramento o presso il Cai o presso Essere)

CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA OBBLIGATORIO.

A gennaio partirà corso vero e proprio in collaborazione con CAI di Verres.

Riservato ai soci del CAI e di Essere A.s.d

(in regola con il tesseramento per il 2018/19)

Per le esigenze specifiche di chi pratica l'arrampicata ma adatto anche ad altri sportivi (bicicletta, atletica, sci, ecc.), anche se principianti nello Yoga. Adatto a chi già pratica Yoga regolarmente ed intensamente. Per allenarsi in qualsiasi stagione

Insegnante diplomata iscritta Yoni Yoga Associazione Nazionale Insegnanti registrata RYT200 presso la Yoga Alliance U.S.A



PRATICA DINAMICA INTENSA E IMPEGNATIVA

Abbigliamento sportivo comodo a strati. Tappetino antiscivolo.

INFO: C.A.I. - Sandro Dallou tel: 328 7197662 - info@caiverres.it

Essere - Elena Bianchi tel: 347 2208000 - essereasd@hotmail.it