



Ricominciano le lezioni Yoga ONLINE
e dal VIVO a San Donato Milanese anche nella saletta a vetri del Parco Mattei!



LEGENDA

- lezioni DAL VIVO & ONLINE - MARTEDÌ @ Spazio ex Apsa (saletta a vetri) Parco Mattei / via Caviaga 4 San Donato M.se
MERCOLEDÌ @ Dynamic Martial Sporting Club / L'Incontro Centro Comm. San Donato M.se
- lezioni solo ONLINE

Lo Yoga è una disciplina della ginnastica finalizzata alla salute e al fitness

Le lezioni online si tengono in **diretta streaming/zoom** (classi in **verde** e **viola**): un modo semplice, divertente ed interattivo dove l'insegnante può vedere e correggere ogni studente singolarmente.

Le lezioni **dal vivo** (classi in **viola**) si tengono presso lo spazio ex Apsa (saletta a vetri) al Parco Mattei (il martedì in pausa pranzo) e presso Dynamic Martial Sporting Club – L'incontro Centro Commerciale a San Donato Milanese (il mercoledì sera).

Le lezioni sono aperte a tutti i livelli, a frequenza libera e la **prima lezione è gratuita!**

Tariffe riservate ai soci Polo Sociale ENI

Per informazioni: info@naturayoga.it // www.naturayoga.it