



Yoga & stretch

in Traversa

Inizio: lunedì 14 novembre 2022

Ritrovo: Sala multiuso a **Cavagnago**

Orario: 10.00 -11.00

Altri appuntamenti:

- novembre: lunedì 21 e 28
- dicembre: lunedì 5 e 12

Da aprile 2023 anche ad **Anzonico**

Docente: **Regine Mazzola**

Iscrizioni: cell / whatsapp 076 823 36 35

Prezzo: CHF 10.- per lezione

Ricordarsi di portare: tappetino yoga, calzini antiscivolo

Il docente porterà: appoggi yoga, cuscini yoga, cinghie yoga

Regine Mazzola Yoga Coach & Ayurveda Coach & Infermiera
seguici su facebook: **allegrafit mazzola**