

YOGA & STRETCH

in Traversa

Inizio: giovedì 9 febbraio 2023
Ritrovo: alla sala multiuso a **Cavagnago**
Orario: 10.00 -11.00

Altri appuntamenti:

Febbraio: lunedì 20

Marzo: martedì 7, lunedì 13

Prezzo per lezione: CHF 10.-

Da aprile 2023 anche ad **Anzonico**

Docente: Regine Mazzola

Iscrizione: cell / whatsapp **076 823 36 35**

Ricordarsi di portare:

tappetino yoga, calzini antiscivolo, coperta

Portate dal docente: appoggi, cuscini, cinghie yoga

Allegrat Giardino Mazzola

Regine Mazzola Yoga & Ayurveda Coach, Infermiera strumentista

cell/whatsapp 0041 76 823 36 35

Seguici su Facebook: **Allegrat Mazzola**