

Corso di Yoga

Presso la sede del Circolo in Viale Liguria 26



**NUOVO
ORARIO**

con l'insegnante Paola Montrone

Corso base di Yoga dinamico Vinyasa - uno stile di yoga caratterizzato da sequenze dinamiche, sempre diverse che si praticano insieme al controllo del respiro. E' una pratica adatta a tutti anche ai principianti assoluti. Porta armonia e serenità nel corpo e nella mente.

Ogni Mercoledì dalle 12:30 alle 13:30

Dall'8 novembre 2023

(minimo 10 partecipanti)

● **Costo mensile:**

per i **Soci Effettivi** (Dipendenti, pensionati, esodati, coniuge more uxorio e figli maggiorenni regolarmente iscritti al Circolo) **€ 20**

per i **Soci Aggregati**

€ 35

● **Pagamento:** con **bonifico bancario** a favore di UniCredit Circolo Milano E.T.S. IBAN IT77H02008 01603 000005424762 causale "Corso Yoga mese di.....nome e cognome socio nr... e-mail....."; oppure con **Bancomat** presso la Segreteria del Circolo;

● **Cosa portare:** tappetino antiscivolo da yoga e un mattoncino (facoltativo, ma consigliato) abbigliamento sportivo comodo;

● **Informazioni:** Segreteria del Circolo Milano tel 02 8681 5801 e e-mail a circolomilano@unicredit.eu;