

# STOPPING MOVEMENTS TRAINING

## MOVIMENTO e BENESSERE



**Sabato 15 febbraio** ore 10.30 -12.00

**JOYFIT – CADORAGO (CO)**

### A COSA TI SERVE QUESTO ALLENAMENTO?

- Sviluppare **ENERGIA**, vitalità, attenzione corporea
- **Ridurre** mal di schiena o dolori articolari
- **Rilassarsi**, respirare, riequilibrarsi
- Muoversi con naturalezza e agio... anche insieme agli altri
- Esplorare nuove opportunità di movimento, fuori dagli schemi

**Prossimi incontri: 14 marzo, 18 aprile, 23 maggio 2020**

Ingresso singolo 10 euro

con Annamaria Fedeli

iscrizioni e informazioni al 380.69.70.752 - annamaria.fedeli12@gmail.com

***Vieni a provare, è adatto a tutti!!***