

Iogga

Clases impartidas por profesora
titulada: Paula Torrado.

GRUPOS REDUCIDOS



ASANAS
ESTIRAMENTOS
FLEXIBILIDADE
RESPIRACIÓN
RELAXACIÓN
PESO IDEAL
CALMA O SISTEMA
NERVIOSO
RETRASA O
AVELLEMENTAMENTO
MELLORA A
DIXESTIÓN
FAVORECE A
CONCENTRACIÓN
MEDITACIÓN

