

CONTATTI YOGA

Patrizia V.	338 5081743
Patrizia B.	347 0886121
Liana P.	338 1485928
Angela G.	348 2902930
Elisabetta V.	328 2244356
Anna S.	349 5215962
Chiara B.	347 6013246
Gabriele B.	334 6612232
Emanuela D.	349 4098309
Alessandra M.	392 1843007
Alessandra C.	346 9707947

CONTATTI PILATES

Emanuela D.	349 4098309
Luisa B.	347 9820609

CONTATTI HAPPYNETICA

Raffaella R.	349 8680355
--------------	-------------

CONTATTI TAI JI QUAN

Alexis M.	340 6240331
-----------	-------------

Nel corso dell'anno seminari e
conferenze
consultate il sito

www.centroyogashakti.com

La scuola è sede dei
Corsi di Formazione
Insegnanti Yoga
patrocinato da ISYCO

www.magnanelli.it



LE ATTIVITA' SONO RIVOLTE AI SOLI SOCI

GINNASTICA PER TUTTI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS METODO YOGA

La nostra scuola offre corsi di ginnastica per tutti, finalizzata al benessere fisico e interiore.

Alcuni di questi si rifanno alle tecniche yoga, disciplina millenaria che se praticata sotto una guida esperta e con regolarità, trasforma l'individuo connettendolo con il corpo, il respiro, la mente e con la sua essenza più profonda.

Mediante le posture, la respirazione e la meditazione l'allievo potrà avere una nuova consapevolezza di sé e della vita.

L'approccio viene adattato a seconda delle età: bambini (4-7 anni), teenager (13-17 anni), adulti (18-100 anni) e delle fasi della vita: gestanti e percorsi individuali per problematiche particolari.

METODO PILATES

Proponiamo un Pilates gioioso che allinea e modella il corpo.

Modellamento posturale e ginnastica Pilates "core training"

Lezioni matwork (esercizi a corpo libero con l'ausilio di piccoli attrezzi).

Lezioni con reformer (macchina professionale).

METODO HAPPYNETICA

Happynetica: allenarsi con il sorriso.

E' un metodo che deriva dalla fusione di discipline quali la danza, Callanetics, Pilates, sbarra a terra, stretching, per migliorare portamento e postura, attraverso esercizi che attivano la muscolatura in modo armonioso e gentile.

TAI JI QUAN

Il Tai Ki può essere praticato da persone di ogni età, per superare i problemi legati a stress, sedentarietà ed eccesso di lavoro intellettuale. Inoltre può essere una via di realizzazione personale, un metodo di sviluppo delle potenzialità inerenti alla propria natura.

CENTRO SHAKTI



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

Padova - Via Trieste 26

GINNASTICA PER TUTTI

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

METODO :

YOGA

PILATES

HAPPYNETICA

TAI JI QUAN

INIZIO LEZIONI 3 SETTEMBRE 2020



	lunedì		martedì		mercoledì		giovedì		venerdì		sabato
	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1 - 2
GINNASTICA YOGA	LIANA 9,30 -11,00				PATRIZIA V. 10,45 - 12,15		PATRIZIA V. 10,45 - 12,15	ANNA 7,15 - 8,15	EMANUELA 10,45 -12,15		
	GABRIELE 13,00 - 14,00		ELISABETTA 13,15 - 14,45		PATRIZIA B. 13,15 - 14,45						
	CHIARA 18,00 -19,30	ANNA 16,15 - 17,45			PATRIZIA B. 18,30 - 20,00	ANNA 16,30 - 18,00	LIANA 18,00 -19,30			EMANUELA 18,00 -19,30	
	CHIARA 19,45 -21,15	GABRIELE 20,15 - 21,45	EMANUELA 20,00 - 21,30	CHIARA 19,00 - 20,30		GABRIELE 20,15 - 21,45		ANGELA 19,00 -20,30			
PERCORSO NASCITA		ALESSANDRA 18,30 - 19,45									
PERCORSO BIMBI											ALESSANDRA C. 10,30 - 12,00
MEDITAZIONE	Partecipazione libera per i soci										
PILATES REFORMER	EMANUELA E LUISA - TUTTI I GIORNI SU APPUNTAMENTO										
PILATES MATWORK								EMANUELA 13,30 - 14,45			
HAPPYNETICA					RAFFAELLA 20,15 -21,15		RAFFAELLA 13,15 -14,15				
TAI JI QUAN			ALEXIS 11,00 - 12,30			ALEXIS 11,00 - 12,30					

Per informazioni contattare Patrizia V. 338 5081743 - Patrizia B. 347 0886121 - Luisa B. 347 9820609

Week-end dedicati a corsi di formazione insegnanti ginnastica yoga, insegnanti ginnastica yoga gioca-bimbi e post-formazione insegnanti.

Seminari a tema.

Consultate il nostro sito www.centroyogashakti.com