

Vinyasa Yoga



Turnverein Opfikon-Glattbrugg
Sport-für-Alle



Vinyasa Yoga ist ein moderner, dynamischer Yogastil. Es eignet sich für alle, die ein kraftvolles Körpertraining wünschen, bei dem durch fließende Bewegungen in Einklang mit dem Atem eine meditative Stimmung einkehrt.

- Wann: donnerstags ab 17. Mai 2018, 18.45 bis 20 Uhr
- Wer: Anfänger und Fortgeschrittene, Einstieg jederzeit möglich
- Wo: Turnhalle Halden (untere Halle), Glattbrugg
- Mitnehmen: Yogamatte, bequeme Sportkleidung
- Kosten: Fr. 9.- pro Lektion
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer
- Info und Kursleitung: Angela Balli (079 772 13 07)