

HELDUENTZAT YOGA KLASEAK ONLINE!

Yoga diziplina aparta da, osasun fisikoa eta mentala zaintzeko. Ez dago aitzakiarik zure etxeko erosotasunean, lasaitzeko eta sasoian jartzeko.

Ekainaren 3tik uztailaren 1era, astelehenero eta asteazkeneko doako yoga klaseak izango dituzu Cherith irakaslearen eskutik. Klaseak maila guztietara egokituta egongo dira.

Animatu parte hartzera, oso aukera ona da zure gorputza zaindu eta sedentarismotik aldendu nahi baduzu, diziplina horretara hurbildu, zure gorputza luzatu, bizkarreko minak arindu eta antsietatea eta estresa gutxitu nahi baduzu.

Klaseak on line egingo dira ekaineko astelehen eta asteazken guztietan, Zoom aplikazioaren bidez. Horretarako, Interneterako konexioa eta ordenagailu bat, tableta edo mugikorra behar dira.

Ordutegia: astelehenetan 9: 15etik 10:15era/Asteazkenetan 18: 30etik 19:30era

Matrikulak: maiatzaren 25etik ekainaren 6ra.

Plaza mugatuak. (Inskripzioaren ordenaren arabera onartzea).

Gure klaseetan izena eman dezakezu inprimaki hau betez:
<https://forms.gle/Ydg5xvsRTdoQuwA46>

Zure izena eman duzula ziurtatzeko, baieztapen-mezu bat jasoko duzu zure emaillean

Anima zaitetz, zain gaituzu!

¡CLASES DE YOGA ONLINE PARA PERSONAS ADULTAS!

El yoga es una disciplina excepcional que busca cuidar la salud física y mental, ya no hay excusas para ponerte en forma y relajarte desde la comodidad de tu casa.

A partir del 3 de junio hasta el 1 de julio, podrás disfrutar todos los lunes y miércoles de clases de yoga on line gratuitas, de la mano de nuestra profesora Cherith . Las clases estarán adaptadas a todos los niveles.

Anímate a participar, es una opción buenísima si quieres cuidar de tu cuerpo y alejarte del sedentarismo, acercarte a esta disciplina, estirar tu cuerpo y aliviar dolores de espalda y mitigar la ansiedad y el estrés.

Las clases se realizarán de manera on line todos los lunes y miércoles de junio, a través de la aplicación Zoom. Para ello es necesario conexión a internet y un ordenador, Tablet o móvil.

Horario: Lunes de 9:15 a 10:15 / Miércoles de 18:30 a 19:30

Matriculas: Del 25 de Mayo hasta el 6 de Junio.

Plazas limitadas. (Admisión por orden de inscripción).

Puedes inscribirte en nuestras clases rellenando este formulario:
<https://forms.gle/aGvVSJBGy4BmJV3K6>

Para asegurarnos de que tú inscripción se ha realizado, recibirás un email de confirmación.

¡Anímate, te esperamos!