

## CORSO DI YOGA

### VINYOGA

Vinyoga non si definisce come una particolare tipologia di Yoga quanto come un metodo di applicazione degli strumenti fondanti della disciplina dello yoga che possano dar luogo ad una pratica utile per chiunque la voglia avvicinare; dai bambini, agli adulti e agli anziani; dalle persone con problemi di salute e limitazioni fisiche, agli atleti o ai professionisti che vogliano migliorare le loro prestazioni; da chi si prefigge un obiettivo preciso e limitato nel tempo, a chi vuole avviarsi su un cammino spirituale che dia forma e coerenza alla sua intera esistenza.



### Presente al Centro Servizi Flumini:

Il corso sarà strutturato in due lezioni settimanali di 60 minuti, martedì e giovedì ore 08:00 e ore 19:00  
Il tappetino per lo svolgimento delle lezioni non è incluso.

### TARIFFE YOGA 2023/24

- ✓ Lezione PROVA 15€ (gratis se acquista carnet)
- ✓ Lezione singola 15€
- ✓ Carnet di 4 lezioni al mese 40€
- ✓ Carnet mensile 8 lezioni al mese 65€

### MISTO PILATES + YOGA

- 2 lezioni settimana: 1 yoga +1 pilates Carnet mensile € 58
- 3 lezioni settimana: 2 yoga +1pilates Carnet mensile € 90
- 3 lezioni settimana: 2 yoga +1 yoga + 2 pilates Carnet mensile € 83
- 4 lezioni settimana: 2 yoga +2 pilates Carnet mensile € 100

Il mensile partirà dal giorno della prima lezione effettuata con scadenza il giorno precedente del mese successivo (es. 1° lezione 16 settembre, scadenza mese 15 ottobre, rinnovo 16 ottobre).

**Possibilità di recupero delle lezioni perse: 1 lezione al mese per il carnet 4 lezioni; 2 per carnet 8 lezioni.**

**Richiesta di Certificato medico per attività sportiva non agonistica al momento dell'iscrizione ( si può fare al Centro Servizi Flumini presso i medici presenti).**

**I corsi sono svolti da Flavia Valentini ed è richiesta l'associazione annuale di 10€ al Centro Servizi Flumini. È richiesta la prenotazione per le lezioni e sono ammesse massimo 14 persone a lezione.**

Informazioni desk accettazione del **CENTRO SERVIZI FLUMINI**

**Tel.:** 0704590034 **e-mail** desk@centroserviziflumini.it **WhatsApp** +39 3314383549