



YOGA

Deskribapena

Yogako saio bat ariketa ezberdinen segida bat da. Ariketa bakoitza egiteko gorputz jarrera jakin bat hartzen da, eta batzuetan, jarrera honi mugimendua gehitzen zaio. Ariketa 'guztiak arnasketarekin koordinatzen dira.



Helburuak

Osasuntsu mantentzen eta maila fisiko, mental zein izpiritualean zorientasuna aurkitzen laguntzane du. Malgutasuna hobetzen da.

Gomendioak

Zabalegia ez den kirol arropa eroso erabili.

Taldeak

YOGA A 2-4 9:30

YOGA B 1-3 19:30

YOGA D 2-4 19:30

YOGA HAURRAK 5 17:00

YOGA GAZTE 3 17:00

Ezaugarriak

