



TRUE POWER YOGA

AQUANIENE
THE SPORT CLUB



MAX GROSSI

DANIELA PALMA

DANIELA PALMA

RAFFAELLA CAPASSO

TIZIANA BERTUZZI

Martedì e Giovedì ore 09.30 (True Vinyasa Flow)

Mercoledì ore 08.30 (True Vinyasa Flow)

Mercoledì ore 18.00 (True Power Vinyasa)

Martedì ore 18.45 (True Power Vinyasa)

Sabato ore 13.30 (True Vinyasa Flow)

“True Power Yoga è un rigoroso lavoro muscolare dinamico che consiste nel sostenere il proprio peso in una combinazione di posizioni, mentre, respirando energicamente e in modo fluido, si costruisce forza e precisione, rendendo le articolazioni più forti ed elastiche e libere da tensioni. E' un allenamento ad alta energia che incrementa il vigore, il tono del corpo, sviluppa la capacità di concentrarsi.

Infatti è il metodo ideale per allenare gli atleti per i suoi aspetti intensi di potenza, resistenza, flessibilità ed equilibrio.” *(Mark Blanchard)*