



# TRUE POWER YOGA

AQUANIENE  
THE SPORT CLUB

## Master Teacher

# MAX GROSSI

## Martedì e Giovedì ore 09.30

**RAFFAELLA CAPASSO**    Martedì ore 18.45

**DANIELA PALMA**        Mercoledì ore 08.30 e Giovedì ore 18.45

**TIZIANA BERTUZZI**    Sabato ore 13.30

“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)*