

**MARTEDI'-
GIOVEDI' 10,00**

MARTEDI' 18,30

SABATO 13.30

Con la supervisione

**di Max
Grossi**

ESPRESSIONE DI FORZA VITALE

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)