



MAX GROSSI Martedì - Giovedì ore 09.45 

DANIELA PALMA Mercoledì ore 07.30 - Giovedì ore 18.30 

RAFFAELLA CAPASSO Martedì ore 18.30 

FRANCO COMODA 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)*