



Corso Yoga fitness (palestra Treviso)

📍 Mappa

□

La salute è in movimento! Abbiamo portato il Nordic Walking a Treviso; ora stiamo innovando il mondo del fitness, con le proposte di ginnastica posturale della palestra Strada Facendo Indoor. L'associazione sportiva dilettantistica Strada Facendo nasce a Treviso nel 2006, inizialmente come scuola di Nordic Walking. Nel 2012 il costante successo nelle attività per il benessere psico-fisico della persona, ci ha spinti ad aprire la palestra Strada Facendo Indoor. Oggi STRADA FACENDO è una tra le più note associazioni sportive nel trevigiano, molto attiva nel promuovere la cultura del benessere tramite discipline motorie e svariate iniziative di informazione e sensibilizzazione sullo sport, sull'alimentazione corretta, sulla postura ideale e sulla salute in generale, anche in partnership con associazioni ed enti locali. Tra le collaborazioni più prestigiose, STRADA FACENDO ha ricevuto incarico dalla Ulss 2 di organizzare i gruppi di cammino a Treviso e provincia.

📄 Descrizione

MOVIMENTI ARMONICI e COMPLETI di tutto il corpo, eseguiti in armonia con la RESPIRAZIONE. Yoga (attività fisica e mentale) + Fitness (benessere e forma fisica) L'equilibrio mente-corpo è il segreto per una VITA SANA, controllando lo stress e scoprendo l'energia del nostro corpo a 360°. Yoga fitness è un programma di allenamento accessibile a TUTTI, per sviluppare capacità come FORZA, FLESSIBILITÀ, MOBILITÀ ARTICOLARE stimolare il BENESSERE PSICOFISICO contrastare la sedentarietà prevenire o curare alcune patologie scaricare lo stress della vita quotidiana e migliorare la forma fisica Presso A.S.D. STRADA FACENDO in via V. Tommaso Salsa 2 A. Attività per soci ASD Strada Facendo Indoor INFO E INFORMAZIONI: <https://stradafacendotreviso.it/events/yoga-fitness/>

📞 Contatti

A.S.D. STRADA FACENDO

Tel. 0422 1742081

<http://www.stradafacendotreviso.it>

V. Tommaso Salsa 2 A, Treviso, 31100

Nessun orario indicato