

# INIZIO CORSI 4 SETTEMBRE 2025

*tanja fitness yoga*



## YOGA & YOGA FIT



## BODY TONIC

**Martedì - Giovedì**

**Body Tonic**

18.30 - 19.30

**Yoga - Yoga Fit**

19.30 - 20.30

**MARTEDI'** : Palestra Comunale  
Via Angelo Canossi, 1

**GIOVEDI'**: Via Provinciale, 90  
Località "Guai"  
sopra "Tania abbigliamento"

*Bovegno*

Info:  tanja\_fitness\_yoga  329.32.33.194

# *tanja fitness yoga* **Dovegna**



## **YOGA & YOGA FIT**

Yoga e Yoga Fit per lavorare su corpo e mente. Lo Yoga migliora respiro, postura, flessibilità e consapevolezza. Lo Yoga Fit unisce movimento e tonificazione in una pratica attiva e completa. Riscopri equilibrio, forza, benessere.



## **BODY TONIC**

Allenamenti a corpo libero e con piccoli attrezzi (manubri, elastici, cavigliere). L'allenamento favorisce lo sviluppo di forza, tonicità muscolare... e del buonumore!

**Lezione prova sempre gratuita. Iscrizione rinnovabile mensilmente**

*Prenditi cura del tuo benessere*

Info:  [tanja\\_fitness\\_yoga](https://www.instagram.com/tanja_fitness_yoga)  329.32.33.194