

# YOGA

+ 16 urte  
años

## Deskribapena:

Gorputza eta gogoaren arteko oreka lortzea helburu duen jarduera fisiko eta mentala da. Yoga egiteak malgutasuna, jarrera eta sistema immunologikoa hobetzea dakar. Estresa gutxitzen, tentsioa arintzen eta gogo zoriontsu eta bakean mantentzen, energia positiboa handitzen laguntzen du.

## Descripción:

Es una disciplina de tipo físico y mental cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre cuerpo y mente. La práctica de yoga permite mejorar la flexibilidad, la postura y el sistema inmunológico. Ayuda a reducir el estrés, a aliviar la tensión y a mantener la mente feliz y en paz aumentando de este modo la energía positiva.

| ORDUTEGIA / EGUNAK<br>HORARIOS / DIAS                          | ORDUTEGIA / EGUNAK<br>HORARIOS / DIAS                                      | ORDUTEGIA / EGUNAK<br>HORARIOS / DIAS  |
|--|--|--|
| Astelehena eta asteazkena<br>10:00- 11:20<br>Lunes y miércoles | Asteartea eta osteguna<br>17:00 - 18:20<br>19:30- 20:50<br>Martes y jueves | Ostirala<br>17:30-18:50<br>Viernes     |
| PREZIOAK / PRECIOS<br>BI EGUN / 2 DIAS                         | PREZIOAK / PRECIOS<br>BI EGUN / 2 DIAS                                     | PREZIOAK / PRECIOS<br>EGUN BAT / 1 DIA |
| BAZKIDE<br>ABONADO/A<br>32,45 €                                | BAZKIDE<br>ABONADO/A<br>32,45 €  | BAZKIDE<br>ABONADO/A<br>10,82 €        |