DANCE CENTER Langenthal

NEU: Power Yoga

Kursbeschrieb

Power Yoga verbessert Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht und hilft, im Alltag Ruhe zu finden. Der fliessende Übergang zwischen den Asanas bewirkt ein anstrengendes und doch ruhiges und bewusstes Training. Ein ideales Training für die Tiefenmuskulatur und die Beweglichkeit von Gelenken und Muskeln.

Kursinformationen

Kursniveau:	Für alle Erwachsenen ab 16 Jahren
Kurszeit:	Dienstag, 19.15-20.15, Donnerstag, 06.30-07.30, Samstag, 09.00-10.00
Kursleitung:	Noëmi „Bobby“ Lutz

Dance Center Langenthal AG
Bleienbachstrasse 26 T 062 922 77 62 info@dancecenter-langenthal.ch
4900 Langenthal F 062 922 73 77 www.dancecenter-langenthal.ch