

## RenovaPark

vi invita

domenica 19 giugno 2016

# LA PALESTRA NEL PARCO: Esercizi per il corpo e per la mente



*Giornata all'insegna del fitness e del benessere olistico in mezzo alla natura*

**Dalle 14:30 fino alle 18:30**

Durante il pomeriggio potrete partecipare a varie attività, tra cui:

- **LIM Less is More Workout:** esercizi fisici all'aperto di "Partner Body Weight Exercises" - a cura di **Guido thetrainer**

- **Slackline:** all'interno del parco verrà allestita una slackline dove poter assistere ad alcune dimostrazioni e testare la propria capacità di equilibrio e di bilanciamento dinamico - a cura di **Mattia Natali**



- **Yoga:** attraverso semplici Asana e Sequenze è possibile percepire la propria colonna vertebrale, il suo allineamento, e scoprire la dinamica respiratoria che muove il nostro corpo - a cura di **Michela Malvestiti**

**Vi aspettiamo numerosi!**

Partecipazione a offerta libera

**Per info contattare il numero 347/88.19.234**

RenovaPark - Via Arcene s.n. - Pontirolo Nuovo (BG)