

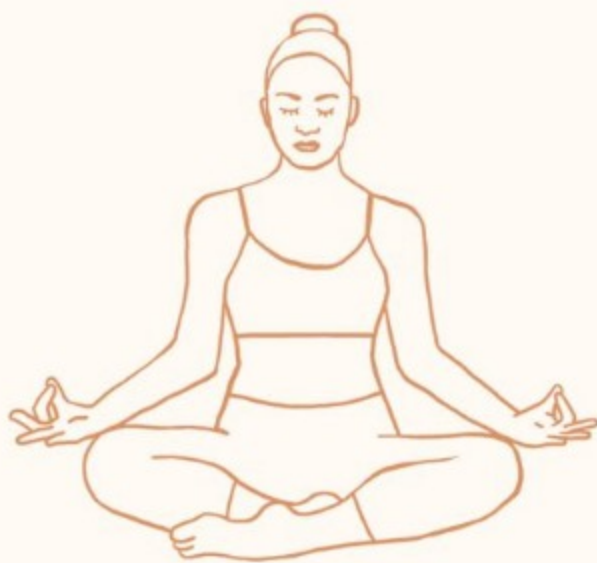
en otoño  
UDAZKENEKO

# Agenda GOXUA



OYÓN-OION

Yoga y relajación  
Yoga eta erlaxazioa



ABENDUAK 12 DICIEMBRE

17:30 - 20:00

Ikastola San Bizente

Activaremos nuestro cuerpo a través de la realización de ejercicio físico suave.  
¿Cómo? Pues mediante la conexión con nuestra mente conectando con nuestro cuerpo...

Una combinación perfecta para cuidar nuestra salud y hacer del ejercicio algo divertido. ¡Te esperamos!

Trae ropa cómoda y una botella de agua para hidratarte.

# BETETA

Ariketa fisiko erraza eginez aktibatuko dugu gure gorputza.

Nola? Bada, mugituz, arnasketan arreta jarritz, gure gorputzarekin konektatuz...

Gure osasuna zaintzeko eta ariketa dibertigarria egiteko konbinazio ezin hobea. Zure zain gaude!

Arropa eroso eta hidratatzeko ur botila bat ekarri.

