

# PILATES I IOGA

## connecta amb la natura

CLASSES A L'AIRE LLIURE

# JUNY/JULIOL

## CALENDARI

Inici: 16 juny

Final: 31 juliol

## HORARI

Pilates: dimarts i dijous  
de 20:30/21:30h.

Ioga: divendres  
de 20:30/21:30h.

## LLOC

Camp de Rugby Tomás Pardo  
Ciutat Esportiva Jorge Martínez Aspar

## INSCRIPCIÓ

Amb cita prèvia:  
telefonant al 96 312 8304

Places limitades.

## DIMARTS I DIJOUS

Els dimarts i dijous es realitzaran les classes de pilates, a càrrec de José Tomás Córcoles, director de Pilates System.

Enfocant les classes a objectius molt precisos, com les patologies de columna vertebral o de la seua prevenció.

## DIVENDRES

Els divendres es realitzaran les classes de ioga a càrrec de Patricia Amada.

Transmetent l'essència del Krama Vinyasa ioga, executant el moviment i la respiració en un mateix marc de temps, expandint la consciència de la teua ment.



Ajuntament d'Alzira  
Regidoria d'Esports