

Colegio Maristas - A.D. Jufe curso 2024-2025.

ACTIVIDAD DE **YOGA** .

DIRIGIDA A PADRES Y MADRES DEL COLEGIO.

La práctica de yoga en la modalidad de **hatha yoga** es una actividad muy completa donde se tonifica y fortalece toda la musculatura corporal .

- Mejora tu capacidad pulmonar.
- Mejora el sistema inmunológico
- Fortalece y tonifica los músculos
- Aumenta la flexibilidad.
- Mejora la postura.
- Nos ayuda a relajarnos y a liberar tensión.
- Nos llena de energía.
- Alivia el estrés.



HORARIO: martes y jueves de 15:15 h a 16: 15 h .

Lugar: Sala de tatami del colegio, situada debajo del comedor. (Entrada por puerta lateral de ESO BACH).

Comienzo: día 1 de Octubre.

Importe clases: dos días 35 € mes. 1 día 20 € mes. Con domiciliación bancaria y pago cada dos meses. Grupo limitado de 12 a 15 personas.

INSCRIPCIÓN EN: [FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN WEB.](#)

Más Información en: jufe@adjufe.es

Profesora: Ana Frago,

Profesora titulada de yoga por la escuela integrativa Darshana con dos años de formación.

Titulada en yoga terapéutico y ayurveda por la escuela española de yoga terapéutico.

Entrenadora Segundo nivel federación Aragonesa de Gimnasia

Titulada en Pilates por la federación española de fitness con pilates suelo y pilates implementos.