

Yoga vs CrossFit

Pubblicato: Venerdì 21 Giugno 2019



Sabato 29 giugno alle ore 14.00 presso Twin Body Varese

YOGA VS CROSSFIT

Un workshop unico nel suo genere dove l'energia dello Yoga si meschia alla fisicità del CrossFit

In compagnia di **Twin Body** (specializzati nell'allenamento funzionale, CrossFit, sviluppo della forza e preparazione atletica) e **Alice Maisetti**, insegnante di yoga trapiantata a Londra, una **giornata dedicata al benessere del corpo e della mente.**

Ecco il programma:

- **Ore 13.45** Ritrovo presso **Twin Body Varese**, in **via Donatello 1**
- **Ore 14.00** **Introduzione** da parte di **Twin Body** e **Alice** che inizierà con la **prima sessione di Yoga** (Power Yoga – Tema principale handstand)
- **Ore 15.00** **Gymnastic Team Wod** tenuto dai **coaches di Twin Body**
- **Ore 15.30** Parte finale di **defaticamento e respirazione** tenuta da **Alice** (Pranayama – Savasana)
- **Ore 16.00** **Fine Workshop**

COSTO DEL WORKSHOP

Iscritti Twin Body **20 €**

Esterni **30 €**

CONTATTI

Per info e prenotazioni mandare una mail a info@twinbody.it oppure chiamare il **334.02296973** (Marco) o il **349.7514036** (Riccardo).

[Qui la pagina dedicata all'evento.](#)



TWIN BODY & Alice Maisetti

YOGA • vs • CrossFit

Un workshop unico nel suo genere dove l'energia dello Yoga si meschia alla fisicità del CrossFit.

• **sab 29 giugno | 14.00** •
Twin Body Varese | via Donatello 1

13:45 ritrovo

14:00 introduzione da parte di Twin Body e Alice che inizierà con la prima sessione di Yoga (Power Yoga - Tema principale handstand)

15:00 gymnastic Team Wod tenuto dai coaches Twin Body

15:30 parte finale di defaticamento e respirazione tenuta da Alice (Pranayama e Savasana)

16:00 fine workshop

COSTI iscritti Twin Body: 20€
esterni: 30€

INFO e PRENOTAZIONI info@twinbody.it | Marco 3402296973 | Riccardo 3497514036

divisionebusiness
divisionebusiness@varesenews.it

