



## **CORSO**

---

### **YOGA PER IL CICLISMO E SPORT**

#### **DATA**

#### **POSTI**

12

#### **ORARIO**

Dalle 19:00 alle ore 20:30

#### **LUOGO**

Lounge AF360 Via Retrone, 58 36050 Creazzo (VI)

#### **PANORAMICA**

Flessibilità, forza, resistenza, respirazione, coordinazione, equilibrio, elementi fondamentali nel ciclismo e nello sport. Attraverso un programma specifico studiato da Gabriella Ometto su specifiche richieste di Angelo Furlan, nasce un accurato lavoro posturale specifico per sportivi, armonizzato con il respiro, che mira al graduale sviluppo delle caratteristiche sopra riportate.

Le diverse posture coinvolgono tutte le parti del corpo tonificando muscoli ed articolazioni di colonna vertebrale e sistema scheletrico; inoltre con il coinvolgimento di organi interni, ghiandole e sistema nervoso esse liberano grandi risorse energetiche tramite il rilassamento fisico e mentale.

#### **CONTATTI**

Angelo Furlan 360  
Via Retrone, 58  
36050 Creazzo (VI)

[info@angelifurlan360.it](mailto:info@angelifurlan360.it)  
[www.angelifurlan360.it](http://www.angelifurlan360.it)





## CORSO

---

### YOGA PER IL CICLISMO E SPORT

#### COS'É COMPRESO

- 28 lezioni da 90 minuti garantite
- Competenza e gentilezza
- Utilizzo esclusivo e riservato della lounge AF360
- Seguito personalizzato su misura
- Numero chiuso: massimo 12 partecipanti
- Rispetto delle vigenti normative in materia di attività sportiva

#### I TUTOR

Gabriella Ometto

Formazione quadriennale SFIDY Milano

#### CONTATTI

Angelo Furlan 360  
Via Retrone, 58  
36050 Creazzo (VI)

info@angelifurlan360.it  
www.angelifurlan360.it



#### VALORE CORSO

15€ a lezione