

# "ASHTANGA VINYASA IOGA dm 18.45h"

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

---

## Descripción

"Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web). Ashtanga ioga es basa en postures i moviments fluids, lligats a la respiració (estil vinyasa: compassar cada moviment amb una exhalació, retenció o exhalació) i constitueix un sistema de sèries vigorós i exigent. Es treballa el cos àmpliament, la fortalesa i la flexibilitat. Cal dur roba còmoda, mitjons i màrrega."

---

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

"Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx - Riera Blanca" ("93 448 04 99") (ccjosepmtriasipeitx@lleuresport.cat)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

"Centre Cívic Josep M. Trias i Peitx - Riera Blanca"

---

## Fecha de última actualización de la actividad

01/04/2023

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

NS/NC

---

## Localización

Riera Blanca 1-3 08028 Barcelona Barcelona Cataluña España



## Fecha de la Actividad

De 07/05/2022 a 31/12/2022

## Página web del proyecto

<https://inscripciones.ccrierablanca.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=45&a=6056>