YOGA



Temes

Joventut, Dones, Homes, Gent gran, Salut mental/Benestar emocional, Activitat física.

Descripció

Las clases de yoga tienen como fin relajar el cuerpo y la mente con unos sencillos ejercicios corporales y de respiración.

Aparte del yoga tradicional (Hatha yoga), la Asociación AGUA imparte clases de yogapilates y relajación y de meditación.

No hace falta experiencia.

Va dirigido a personas con estrés, ansiedad, dolores musculares, desintoxicación de hábitos y que desean crecer interiormente.

Horarios de mañana y tarde.

Se desarrolla en distitutos centros civicos de la ciudad de Zaragoza , CC La Jota, CC Salvador Allende y en la sede de la asociación AGUA

Imprescindible apuntarse antes de venir.

Primera clase gratuita.

Precio: Una hora semanal, 16 euros al mes; dos horas semanales, 30 euros al mes.

Información e inscripciones: llamar por teléfono 976278414 - 645693949 , de lunes a viernes de 9 h a 14 h, de lunes a jueves de 17 h a 20 h.

Població destinatària

Població General - Qualsevol ()

Persona de contacte

Sheila (645693949) (asociacionagua@gmail.com)

Entitat participant/col·laboradora/promotora

Asociacion AGUA

Data d'última actualització de l'activitat

05/06/2025

Situació actual de l'activitat

Activa

Gratuïta

No

Localització

Carrer Doctor Oliver Pascual 5 50007 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón Espanya Plaça La Albada 3 50014 Zaragoza Zaragoza Aragón Espanya Carrer Viñedo Viejo 1 50009 Zaragoza Zaragoza Aragón Espanya



Pàgina web del projecte

http://www.asociacionagua.org

Imatge de l'Activitat

