



JESOLO YOGA & FITNESS EXPERIENCE

TUTTI I GIORNI - EVERY DAY - TÄGLICH

9.30 – 10.30 | Vinyasa Yoga | from Dec 22

Un flusso dinamico di posizioni yoga per rafforzare la parete addominale, migliorare il tuo equilibrio e farti sentire al 100%! Aperto a tutti!

A dynamic flow of yoga poses to strengthen your core, improve your balance and make you feel awesome! Open to all levels!

Ein dynamischer Fluss von Yogaübungen, welche die Bauchdecke stärken und das Gleichgewicht verbessern. Fühlen Sie sich zu 100 % wohl. Für alle Könnerebenen!

15.00 – 16.00 | Pilates | from Dec 21

È l'ora del Pilates!

Vieni a muovere il tuo corpo con diversi esercizi che ti faranno rinascere!
Sarà divertente!

It's Pilates time!

Come to move your body with different exercises that will make you feel good!
It's going to be fun!

Zeit für Pilates!

Bringen Sie Ihren Körper mit verschiedenen Übungen ins Schwitzen! Die wohltuenden Bewegungen werden Spaß machen!

18.00 - 19.00 | Yin Yoga Inspired | from Dec 21

Un lento flusso di posizioni yoga ispirato all'Yin Yoga per darti la possibilità di rilassare corpo e mente. Durante questa classe ci muoveremo lentamente ma in modo fluido attraverso diverse posizioni yoga. Vieni a rilassarti!

A slow yoga flow, Yin Yoga inspired. During this class we will connect to our breath, move slowly but fluently through different grounding and relaxing yoga poses. Come to slow down, breathe and relax!

Eine langsame Abfolge von Yogaübungen, inspiriert vom Yin Yoga, geben Ihnen die Möglichkeit Körper und Geist zu entspannen. In dieser Klasse bewegen wir uns langsam, aber behutsam durch verschiedene Yogastellungen.

Kommen Sie und entspannen Sie!