

אוקסטרן

סילבוס יוגה ויניאסה

מורה: אדר צחור

אודות הקורס:

קורס יוגה וינאסה, המתרגל נשימה, חיזוק שרירי ליבה ופיתוח גמישות.

מטרות הקורס:

- חיזוק שריר ליבה וגמישות
- להתחיל את הבוקר באנרגיות חיוביות

קהל יעד:

לכולם, לא נדרש ידע קודם- קורס בסיס

דרישות הקורס:

- מזרון
- מחשב נייד
- חלל נוח לאימון

אודות המרצה – אדר צחור

- מורה מוסמכת לאשטנגה וויניאסה יוגה כ-3 שנים.
- מעבירה שיעורים פרטיים וקבוצתיים לכל קבוצות הגיל.

לוח הקורס:

שעות	יום	תאריך	מפגש
07:30-08:15	ג	19/01/2021	1
07:30-08:15	ג	26/01/2021	2
07:30-08:15	ג	02/02/2021	3
07:30-08:15	ג	09/02/2021	4
07:30-08:15	ג	16/02/2021	5
07:30-08:15	ג	23/02/2021	6

לפרטים נוספים והרשמה:

מייל: xtra5@student.co.il

טלפון: 03-6225333

[אתר אקסטרא](#)