

# EQUILIBRI

ALLA RICERCA DEL PROPRIO EQUILIBRIO FISICO E MENTALE

**ACROYOGA E ARRAMPICATA.** Approcci alla scoperta dell'equilibrio.  
6 incontri con cadenza settimanale, **1 mondo nuovo** tutto da scoprire.

**A PARTIRE DA LUNEDÌ 24 SETTEMBRE**



**ACROYOGA**



**ARRAMPICATA**

**24 SETTEMBRE**  
**1 | 8 | 15 | 22 | 29 OTTOBRE**  
dalle 19 alle 21

Presso Maison Grimpe  
Palestra di arrampicata  
Ollomont (Valpelline).

Tutti gli incontri verranno svolti indoor presso **Maison Grimpe**, con un metodo adatto a tutti. Verrà fornito tutto il materiale per l'arrampicata. È consigliato portare un tappetino yoga.

**Info e iscrizioni:**  
esprisarvadzo@gmail.com  
Tel. 331.9583294 Cristian