

# **COLNAGO** **CYCLING FESTIVAL**

## **PROGRAMMA ATTIVITÀ COLLATERALI**

### **YOGA e RESPIRO: l'alleato segreto nello sport** - con INDIGO YOGA

- **YOGA e SISTEMA NERVOSO: creare forza e stabilità**  
Venerdì 11 Aprile - h. 10.00 - 11.00: Lezione con Nikoleta Boudinova
- **YOGA e BIOMECCANICA: muoversi con intelligenza**  
Sabato 12 Aprile - h. 10.00 - 11.00: Lezione con Cristina Scapin
- **RESPIRAZIONE e sequenze base dello YOGA**  
Domenica 13 Aprile - h. 9.00 - 10.00: Lezione con Cristina Scapin & Nikoleta Boudinova

#### **Contatti INDIGO YOGA**

Website: [www.indigoyogasup.it](http://www.indigoyogasup.it)

Whatsapp: **+39 3398250259**

Email: [indigoyogasup@gmail.com](mailto:indigoyogasup@gmail.com)

**SCOPRI DI PIÙ**

### **DESENZANO BY NIGHT**

- con GRUPPO FELTER ASD

- **CAMMINATA LUDICO MOTORIA di 3 Km e 6 Km**  
Sabato 12 Aprile - h. 18.30 - 19.30: Ritrovo in Piazza Malvezzi  
-Partenza libera: h.18.30 - 19.30  
-Partenza ufficiale: h.19.30  
-Quota di iscrizione in loco: 4€ (include oggetto ricordo, bottiglietta d'acqua e brioche)  
-Ristoro finale per tutti i partecipanti

#### **Contatti GRUPPO FELTER ASD**

Website: [www.gruppofelter.it](http://www.gruppofelter.it)

Tel: **0365651389** | **+39 3661942448**

Email: [info@feltersport.it](mailto:info@feltersport.it)

**SCOPRI DI PIÙ**