



COLABORA

LA ASOCIACION GALLEGA DE AEROBIC Y FITNESS.

OS INVITA A LA PRESENTACION DEL TALLER DEL BIENESTAR.

INVITACION

FECHA: 25 de octubre

LUGAR: Monasterio Benedictino S. Vicente de Trasmaño-Redondela

HORA PRESENTACION: 10:00

COMIDA INCLUIDA EN LA INVITACION: 14:00

Entrega diplomas asistencia.

Tarde libre para conocer todo el Paraje

¡¡Rogamos confirmen asistencia, las reservas serán por orden de llegada al ser plazas limitadas¡¡

Al ser todo GRATUITO, solicitamos, solo si deseáis un donativo para el monasterio.

PROGRAMA:

10:00- Presentación a cargo de Isabel Rodríguez

10:15- Coaching Personal, Como utilizarlo para alcanzar nuestros objetivos, e identificar dónde estamos y dónde deseamos llegar.

11:15- MASTER-CLASS Pilates básico, ejercicios suelo básicos y respiración

12:45- Preguntas y Respuestas

13:15- Entrega diplomas asistencia, visita o paseo

14:00- Comida, preparada por las monjas Benedictinas del monasterio (plazas limitadas)

LA ZONA ES BELLISIMA Y TIENE IMPORTANTES PETROGLIFOS PARA LOS QUE OS GUSTE HACER SENDERISMO.

CONTACTO : ategainfo@gmail.com, para hacer vuestras reservas o cualquier pregunta que tengáis, como llegar, información del lugar, del programa, etc.

www.agaf.es // <http://agaf.blogia.com/> // <http://scoaching.blogia.com/>

Tlf: 696.444.230

Telf: 687.76.13.53