



Durante os meses de junho, julho, agosto e setembro o Município do Entroncamento em colaboração com Namasté Studio Yoga, promovem aos sábados e domingos, aulas de yoga ao ar livre.

As sessões de Yoga serão ministradas pela professora Elsa Arrojado e decorrerão aos sábados, às 18h00, no Jardim Afonso Serrão Lopes (Zona Verde) e aos domingos, às 10h30m, junto às Piscinas Municipais, seguindo as orientações da DGS em vigor no momento de cada aula.

As aulas são gratuitas, dirigidas a toda a população, com necessidade de inscrição prévia, feita semanalmente. As inscrições deverão ser feitas através do telefone 249241315 ou para o mail: desporto@cm-entroncamento.pt.

A Yoga tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente, com a prática de exercícios que ajudam o controle do stress, ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de melhorar o equilíbrio e promover a sensação de bem-estar e a disposição.

[Cartaz](#)