



p a l e s t r e

## Nia

***è un allenamento cardio-vascolare che combina diverse forme di movimento: danza, arti marziali e terapie corporee.***



Sono movimenti combinati in modi sempre diversi, alternati a momenti di movimento libero, progettati per allenare il corpo, la mente, le emozioni e lo spirito.

Tutti possono fare **Nia**, qualsiasi sia l'età e il grado di condizione fisica.