CORSI 2023/24

Programma lezioni da lunedì 18 settembre 2023

PILATES

Pilates tower:

Lunedì: 9, 10, 12, 13, 18.30, 19.30
Martedì: 16.30, 17.30, 18.30, 19.30
Mercoledì: 16.30, 17.30, 18.30, 19.30
Giovedì:10, 12, 13, 14.30, 17.30, 19.30
Venerdì: 9, 10, 16.30 17.30
Sabato: 9, 11

Pilates matwork:

Lunedì: 17.30 Mercoledì: 18.30
Giovedì: 18.30 Venerdì 13, 18.30

ACQUAFITNESS

Lunedì : 9, 10, 13, 17.15, 18.15
Martedì: 18.15, 19.15
Mercoledì 13, 17.15, 18.15, 19.15

Acquagym posturale:

Lunedì: 19.15 Mercoledì: 10

Il programma dei corsi può subire variazioni

Informazioni e prenotazioni tel: 351 791 4717

per il TUO benessere®
DOLCE STILNOVO

PILATES MATWORK

Allenamento a corpo libero con un tappetino (MAT) e piccoli attrezzi.

PILATES TOWER

Lezioni in piccoli gruppi con un attrezzo dotato di molle che creano resistenza e rendono gli esercizi più efficaci.

PILATES PERSONAL

Allenamento personalizzato sui grandi attrezzi del pilates.
Scegli il giorno e l'orario in base alle tue esigenze.

ACQUAGYM POSTURALE

Esercizi in acqua controllati, ideale per migliorare la POSTURA e alleviare i dolori cronici.

ACQUAGYM

Attività in acqua a tempo di musica, per tonificare i muscoli, bruciare calorie e riattivare la circolazione.

- *È possibile organizzare corsi per 2 o più persone*
- *Possibilità di frequenza mono/bisettimanale*

Ambiente accogliente, tisaneria, spogliatoi con armadietti, phone

Convenzioni welfare:

Edenred
Easy welfare
Eudaimon
Aon

Informazioni e prenotazioni tel: 351 791 4717

per il TUO benessere®
DOLCE STILNOVO