

# PERSONAL CLASS 2025

## LUNEDÌ

---

09.30 Fabio  
**POSTURAL**

## MARTEDÌ

---

09.30 Andrea  
**PILATES**

18.00 Ingrid  
**CARDIOTONE**

19.00 Ingrid  
**TOTAL BODY**

## MERCOLEDÌ

---

10.30 Daniele  
**YOGA**

19.00 Andrea  
**PILATES**

## VENERDÌ

---

18.00 Ingrid  
**METABOLIK**

# DESCRIZIONE LEZIONI

## Postural

Corregge la postura, elimina il mal di schiena ed il dolore cervicale.

Scopri una nuova vitalità con il postural training.

## Pilates

Migliora la consapevolezza del tuo corpo:

dal controllo della postura alla respirazione, senza tralasciare il rinforzo del core.

## Cardiotone

Allenamento pensato per migliorare il lavoro cardiovascolare ed il tono muscolare. Migliora la resistenza alla fatica e mira al dimagrimento con esercizi globali ad alto consumo energetico.

## Total body

Allenamento per tutto il corpo che consente di migliorare la coordinazione, l'equilibrio, la postura e la tonicità dei muscoli. Consiste nell'esecuzione di esercizi mirati con l'utilizzo di piccoli attrezzi e dello step.

## Yoga

Prenditi cura del tuo benessere psicofisico con l'esecuzione di posture abbinate a speciali tecniche di respirazione, di concentrazione e di rilassamento rendendo il tuo corpo sano migliorandone flessibilità ed equilibrio.

## Metabolik

E' un allenamento dinamico ottimo per bruciare grassi e perdere i chili in eccesso. Richiede un elevato dispendio energetico che favorisce il miglioramento del metabolismo, del sistema cardiovascolare e muscolare.