

PERSONAL CLASS 2025

LUNEDÌ

09.30

Fabio
POSTURAL

MARTEDÌ

09.30

Andrea
PILATES

MERCOLEDÌ

10.30

Daniele
YOGA

19.00

Andrea
PILATES

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.

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.