

FITNESS IN PALESTRA

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
8:30	PILATES con Elisa		PILATES con Elisa		
9:30	PILATES SOFT con Elisa		GINN. DOLCE con Elisa		
12:30					PILATES con Monica
13:30					BODY BALANCE con Monica
17:15		TOTAL BODY con Monica			
18:15		PILATES con Monica		PILATES con Monica	
19:15		PILATES con Monica		TOTAL BODY con Monica	
20:15				GAG con Monica	

PILATES: aumenta la forza e ridona mobilità e dinamicità al corpo. Offriamo anche **Soft** per **OVER 60**.

GINNASTICA DOLCE: attività per stimolare gli arti con movimenti poco faticosi e gradualmente, adatta ad **OVER 60**.

BODY BALANCE: Disciplina sportiva che unisce yoga, pilates e Tai Chi, volta a migliorare flessibilità, forza, equilibrio e coordinazione, oltre a promuovere il rilassamento e la consapevolezza corporea.

GAG: Allenamento mirato a lavorare principalmente su Gambe, Addominali, Glutei

TOTAL BODY: allenamento che coinvolge tutti i principali gruppi muscolari. Mira a migliorare forza, resistenza e tonificazione muscolare

R Pneumatici
e Service RINCO