FITNESS IN PALESTRA

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
8:30	PILATES		PILATES		PILATES
9:30	PILATES SOFT		GINNASTICA DOLCE		POSTURALE
12:30					
16:30					
17:30	PILATES			PILATES	
18:30	PILATES			PILATES	
19:30	GAG			BODY BALANCE	

PILATES: aumenta la forza e ridona mobilità e dinamicità al corpo.

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

GAG: allenamento di tonificazione mirato a Gambe - Addominali - Glutei

YIN YOGA: lento e rilassante, basato sul mantenimento delle posizioni per alcuni minuti, favorisce flessibilità e rilassamento.

GINNASTICA POSTURALE: migliora la postura, l'equilibrio e la mobilità del corpo, aiutando a ridurre tensioni e dolori muscolari.

BODY BALANCE: stretching, equilibrio, respirazione e movimenti controllati, aiutando a migliorare flessibilità, postura e benessere fisico e mentale.

PILATES REFORMER: orari da concordare con segreteria - minigruppi