



# PILATES

## A CHI È RIVOLTO E IN COSA CONSISTE

UN METODO DI ALLENAMENTO ADATTO A TUTTE LE ETÀ E LIVELLI DI FORMA FISICA, INDICATO IN PARTICOLARE PER CHI VUOLE MIGLIORARE POSTURA, FLESSIBILITÀ E FORZA DEL CORE. GLI ESERCIZI, DA ESEGUIRE SU TAPPETINO PERSONALE, SI BASANO SU RESPIRAZIONE, CONTROLLO E CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO.

**ISCRIZIONI DAL > 10 GIUGNO 2025 ( FINO AD ESAURIMENTO POSTI )**

**PERIODO ATTIVITÀ > 01 LUGLIO - 5 AGOSTO 2025**

## TURNI

COPPIE DI GIORNI	ORARI
MARTEDÌ E GIOVEDÌ	09.30 - 10.20
VENERDÌ*	09.30 - 10.20

\* LEZIONE INTEGRATIVA

PER SVOLGERE L'ATTIVITÀ OGNI PARTECIPANTE DOVRÀ PORTARE CON SÉ IL PROPRIO TAPPETINO PERSONALE

**QUOTE > MENSILE COMPRENSIVO DI ASSICURAZIONE E ISCRIZIONE > € 50,00**

# YOGA

## A CHI È RIVOLTO E IN COSA CONSISTE

LE LEZIONI DI YOGA, ADATTE A PERSONE DI TUTTE LE ETÀ E LIVELLI DI FITNESS, COMBINANO POSIZIONI (ASANA), TECNICHE DI RESPIRAZIONE (PRANAYAMA) E MOMENTI DI MEDITAZIONE, OFFRENDO UN ALLENAMENTO OLISTICO CHE AIUTA A RIDURRE LO STRESS, MIGLIORARE EQUILIBRIO, FLESSIBILITÀ, CONCENTRAZIONE E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA.

**ISCRIZIONI DAL > 10 GIUGNO 2025 ( FINO AD ESAURIMENTO POSTI )**

**PERIODO ATTIVITÀ > 01 LUGLIO - 5 AGOSTO 2025**

## TURNI

COPPIE DI GIORNI	ORARI
LUNEDÌ E MERCOLEDÌ	08.30 - 09.30

**QUOTE > MENSILE COMPRENSIVO DI ASSICURAZIONE E ISCRIZIONE > € 60,00**

## DOCUMENTAZIONE RICHIESTA ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE

CERTIFICATO MEDICO DI SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE > IDONEO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA

**MODALITÀ DI PAGAMENTO > BONIFICO BANCARIO - CONTANTI**

**PER ULTERIORI INFORMAZIONI, RIVOLGERSI PRESSO I NOSTRI UFFICI**

LUN. - VEN. > 9.30 - 18.30 / SABATO E DOMENICA > 10.00 - 16.00