



**NOVITÀ
2024/25**

RISVEGLIO MUSCOLARE

**Martedì
07:00-07:45**

FITNESS IN PAUSA PRANZO

con metodo pilates

**Lunedì
13:00-13:45**

↑ con Monica Corazza ↑

POSTURAL TONE PILATES

**Sequenze di movimenti
fluidi per il rinforzo di tutta
la muscolatura
stabilizzatrice del corpo.
Sollievo per dolori e
rigidità della persona.**

**Lunedì e giovedì
17:00-17:50**

↑ con Sandra Palladino

**NOVITÀ
2024/25
SABATO
MATTINA**



CAPOEIRA

**Sabato
10:30-11:30**



↑ con Walter Da Costa

HATHA YOGA PER TUTTI

**Sabato
10:30-11:30**

↑ con Sara Muzzioli

