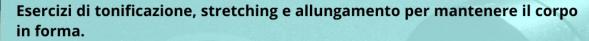
C/O POLIFUNZIONALE





dal 29/09 con Roberta





dal 29/09 con Roberta

Lunedì ore 19.00

Esercizi che potenziano i muscoli, aumentano la resistenza, riducono la massa grassa e modellano il corpo.



dal 01/10 con lara



Cardio

Mercoledi ore 18.40

Allenamento ad alta intensità che alterna fasi controllate ed esplosive, tonificando il corpo e sviluppando velocità, esplosività, coordinazione e potenza.

Yoga

dal 02/10 con Cristina

Giovedì ore 18.00

La pratica di asana, pranayama e meditazione migliora la muscolatura, la postura, riduce lo stress e favorisce l'unione tra corpo, mente e spirito.





Pilates Training

Giovedì ore 19.00

dal 02/10 con Cristina

Lezione dinamica a corpo libero e con piccoli attrezzi per sviluppare la muscolatura, migliorare postura e flessibilità, rispettando le articolazioni.

dal 03/10 con Svetlana

Total body fun

Venerdi ore 18.00

Allenamento tonificante a corpo libero e con piccoli attrezzi, stretching per migliorare la flessibilità, il tutto con musica e tanto divertimento!



Iscriviti qui >



OTTOBRE 2025 A MAGGIO 2026 CON UN MINIMO DI ISCRITTI

Per info: cell. 349 4925490

prolococastione@gmail.com