



Tone&Stretch

Lunedì ore 18.00

dal 29/09 con Roberta

Esercizi di tonificazione, stretching e allungamento per mantenere il corpo in forma.

Total Body workout

Lunedì ore 19.00

dal 29/09 con Roberta

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



Cardio

Mercoledì ore 18.40

dal 01/10 con Lara

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

Yoga

Giovedì ore 18.00

dal 02/10 con Cristina

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.

Total body fun

Venerdì ore 18.00

dal 03/10 con Svetlana

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



Iscriviti qui >



**I CORSI SI TERRANNO DA
OTTOBRE 2025 A MAGGIO 2026
CON UN MINIMO DI ISCRITTI**

Per info: cell. 349 4925490

prolococastione@gmail.com