

FITNESS E BENESSERE

FITNESS	BENESSERE	CORSI A.F.A.
BALLA&BRUCIA MERC 19-20 / 20-21 CORSO OPEN	GINNASTICA PILATES MAR/GIOV 18-19 /19-20 CORSO OPEN	CORSI AFA TERZA ETA' MAR/VEN 15.30-16.30
ZUMBA -FITNESS MUSICALE VEN 19-20 CORSO OPEN	GINNASTICA YOGA MAR 18.30-19.30 CORSO OPEN	
TONE UP VEN 19-20 CORSO OPEN	RIGENERA GIOV 19-20 CORSO OPEN	
	BODYMATE LUNEDI 19-20 CORSO OPEN	

LEZIONI INDIVIDUALI SU PRENOTAZIONE

SPINEFITTER – LEZIONE POSTURALE SPECIFICA PER LA SCHIENA

BODYMATE – ALLENAMENTO FUNZIONALE

MASTERSTRETCH – LEZIONE PER LA PROPRIOCEZIONE E LO SCIoglimento MUSCOLARE

RIGENERA – LEZIONE DI RILASSAMENTO E RESPIRAZIONE