

domenica 25 maggio

# OPEN DAY

## *programma*

### PISCINA

08,00-08,30 AQUA MUSICA

Per iniziare la giornata con brio una scoppiettante lezione in musica.

08,45-09,15 AQUA SOFT

L'acqua calda ci coccola e i movimenti diventano fluidi e armoniosi.

09,30-10,00 AQUA PILATES

Tonifica, allunga, riequilibra portando in acqua i principi di J. Pilates.

10,15-10,45 POSTURAL FIT

Una lezione dinamica senza dimenticare la corretta postura... anche in acqua!

11,00-11,30 AQUA CIRCUIT SOFT

Utilizziamo diversi attrezzi per una lezione all'insegna di movimento e divertimento.

11,45-12,15 AQUA PILATES

Tonifica, allunga, riequilibra portando in acqua i principi di J. Pilates.

12,30-13,00 AQUA CIRCUIT

Utilizziamo diversi attrezzi per una lezione all'insegna di movimento e divertimento.

### PALESTRA

08,00-08,30 STRETCHING

La giornata inizia....risveglia il corpo e risveglia i sensi

08,45-09,15 STUDIO PILATES E GYROTONIC®

scopri le incredibili potenzialità del tuo corpo con l'ausilio delle macchine di PILATES E GYROTONIC®

09,30-10,00 PILATES MAT

scioltezza, forza, coordinazione, equilibrio e respirazione: basta un materassino per allenare tutto questo

10,15-10,45 YOGA

allineamento, simmetria precisione per una lezione che coinvolge corpo e mente

11,00-11,30 STRETCHING MUSICALE

musica e allenamento muscolare per sciogliere le rigidità e attenuare i dolori a schiena spalle e anche

11,45-12,15 PILATES MAT

scioltezza, forza, coordinazione, equilibrio e respirazione: basta un materassino per allenare tutto questo

12,30-13,00 STUDIO PILATES E GYROTONIC®

scopri le incredibili potenzialità del tuo corpo con l'ausilio delle macchine di PILATES E GYROTONIC®

**PRENOTA LA TUA LEZIONE TELEFONANDO AL 059353170 - 3474268712**

**prossimi eventi in programma**

**OLISTIC DAY - COMPLEANNI DAY - RELAX COPPIE - FAMILY DAY -  
BIO RELAX DAY - ATTIVITA' ACQUATICA PER BAMBINI AUTISTICI**