

# BAGGIOVARA

IDEE IN MOVIMENTO

**03**

dall'  
settembre '18

*Piscina*

*Wellness*  
**Dogali**

*Wellness*  
**Dogali**

**PROVA GRATUITA**

**ORARIO**  
**CORSI**

**PISCINE DOGALI** - presso Ospedale di Baggiovara

Via Giardini, 1355 - Baggiovara (Mo) - piano terra - Tel. 059-3962376 (pomeriggio) - [baggiovara.dogali@gmail.com](mailto:baggiovara.dogali@gmail.com)

CELL.389 9653080 - 3403243012

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
09.00						GYM + percorsi Knaip personalizzati	
10.00						POSTURAL EXERCISES	CARDIO FITNESS
10.50							
14.30		TOPGYM		TOPGYM			
15.30		CARDIO FITNESS	CARDIO FITNESS	CARDIO FITNESS			
16.30	TOTAL STRECH PILATES	TOTAL STRECH PILATES	TOTAL STRECH PILATES	TOTAL STRECH PILATES	GYM		
17.30	ACTIVE GYM	TOTAL STRECH PILATES	ACTIVE GYM	ACTIVE GYM	TOTAL STRECH PILATES		
18.30	CARDIO FITNESS	CARDIO FITNESS	CARDIO FITNESS	CARDIO FITNESS	CARDIO FITNESS		
19.30		TOPGYM	TOPGYM	TOPGYM			



# ALL 'INCLUSIVE SETTEMBRE OTTOBRE € 79.90

## DOMENICA MATTINA € 5,00 AD INGRESSO

### TOPGYM <sup>45'</sup>

Scolpisci i tuoi glutei, gli addominali e le gambe con il beneficio del massaggio dell'acqua per risultati due volte superiori al terrestre.

### ACTIVE GYM <sup>45'</sup>

Attività a media intensità, concentrandoti ogni volta su distretti muscolari diversi.

### GYM <sup>45'</sup>

Lezione basic di tonificazione generale corporea

### TOTAL STRECH PILATES <sup>45'</sup>

Attività finalizzata al benessere muscolare a tutti gli arti del nostro corpo.

### CARDIO FITNESS <sup>45'</sup>

Lezione ad alta intensità dove in maniera sinergica andrai a lavorare sia in definizione di gambe addominali e glutei.

### POSTURAL EXERCISES <sup>45'</sup>

esercizi specifici per ridurre dolori e fastidi articolari e favorire corretti atteggiamenti posturali