

**VUOI PERDERE PESO?  
TONIFICARTI? RITROVARE LA FORMA FISICA?  
ALLENARTI IN PALESTRA,  
MA NON SAI COME FARE? HAI PAURA DI SBAGLIARE? DI NON ESSERE COSTANTE?**

## **ALLENAMENTO GUIDATO IN SALA PESI**

in piccoli gruppi (max 4 persone)

Personal Trainers ti guideranno alla scoperta della forma fisica, con esercizi mirati alle tue esigenze, con carichi progressivi e programmati. Il lavoro prevede un giusto mix di lavoro cardio e isotonico, tonificazione addominale e stretching. 14 anni di esperienza ti permetteranno di raggiungere i tuoi obiettivi a prezzi molto contenuti.



Con SIMONA SANDROLINI e ANDREA COMPAGNONI

INSEGNANTI DI EDUCAZIONE FISICA

## **YOGANDO...**

**CON MAMMA**  
PER BAMBINI DAI 4 ANNI E

DATE DA DEFINIRSI  
con Simona Sandrolini



**e/o PAPA'**  
ADULTI DI TUTTE LE ETA'

**A.s.d. ATTIVA IL BEN'ESSERE**

affiliata alla UISP

**Attività 2014-2015 a VIGNOLA**

RISERVATE AI SOCI

[www.attivailbenessere.com](http://www.attivailbenessere.com)

Per info/prenotazioni Simona tel. 3336475238

1° PROVA GRATUITA PER QUALSIASI CORSO  
ABBONAMENTI AD INGRESSI  
TESSERA ASSICURATIVA

➤ TONIFICAZIONE DEL MATTINO

➤ YOGA DEL BEN'ESSERE

➤ YOGA PER BAMBINI

➤ YOGA CON MAMMA E PAPA'

➤ YOGA PER ADOLESCENTI

➤ YOGA PER IL RETICOLO ENERGETICO

➤ SERVIZIO DI PERSONAL TRAINER

[www.attivailbenessere.com](http://www.attivailbenessere.com)

**TONIFICAZIONE DOLCE  
PER ADULTI DI OGNI ETA'**

MERCOLEDI' e VENERDI'  
dalle 08.30 alle 9.30



**Prenditi cura di te con movimenti dolci,  
con particolare attenzione alla colonna vertebrale,  
al potenziamento degli addominali, tonificazione dei glutei e delle braccia e alla respirazione. In un ambiente  
pulito e luminoso, in piccoli gruppi per ottenere maggiori risultati.**

**Obiettivi: aumento del TONO muscolare, miglioramento della POSTURA, eliminazione dei DOLORI,  
maggiore ENERGIA,  
BENESSERE fisico e mentale.**

## **YOGA PER ADOLESCENTI**

DA 11 A 18 ANNI

SABATO dalle 14.30 alle 15.30

## **YOGANDO... S'IMPARA!**

YOGA E GIOCHI PER BAMBINI

(DA 4 A 10 ANNI)

MARTEDI' dalle 17.00 alle 18.00

MOVIMENTO - SOCIALIZZAZIONE  
FLESSIBILITA' - CONCENTRAZIONE

RESPIRAZIONE - DIVERTIMENTO- RISPETTO - CONTROLLO CORPOREO - COORDINAZIONE -  
RILASSAMENTO



*con SIMONA SANDROLINI, Insegnante di educazione fisica*



## YOGA DEL BEN'ESSERE

LUNEDI' dalle 13 alle 14  
MARTEDI' dalle 11 alle 12  
e dalle 19 alle 20  
MERCOLEDI'

dalle 19.30 alle 20.30  
GIOVEDI' dalle 8.30 alle 9.30  
VENERDI' dalle 20.30 alle 21.30



*con SIMONA SANDROLINI, Insegnante di educazione fisica*