



**RIAPERTURA CORSI 18 settembre 2017**

**RIPRENDIAMO IL CAMMINO VERSO IL BENESSERE**

Un affettuoso Bentornato a Tutti dalle vacanze!

Carichi per un bell'inizio di stagione con i corsi di

**Pilates Fisios, Water Pilates, Acquasoft, Ginnastica Dolce e Back School**

comuniciamo **l'apertura Lunedì 18 Settembre 2017**. Inizieranno tutti i nostri corsi a piccoli gruppi di Pilates Fisios e Water Pilates e la possibilità di personalizzare le sedute con i grandi macchinari Pilates (reformer, step barrel, chair) e con i piccoli attrezzi Pilates (magic circle, soft ball, elastiband, roller, fit ball). Inoltre ripartono i corsi di Acquasoft, la Ginnastica che migliora il tono muscolare, l'elasticità dell'apparato cardio circolatorio e la mobilità articolare. Adatto a qualsiasi età. Per la terza età ritorna la Ginnastica Dolce che cercano nell'attività fisica un momento di rilassamento, in maniera **dolce** e dedicata.

Infine sono aperte le prenotazioni per il corso di back school al numero 0731/202037.

## ORARIO CORSI

PILATES, REFORMER GRANDI ATTREZZI, WATER PILATES, GINNASTICA DOLCE

2017/2018

ORA	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
8,15	PILATES	REFORMER		PILATES	REFORMER
9,15	PILATES	PILATES		PILATES	PILATES
10,15		GINNASTICA DOLCE			GINNASTICA DOLCE
11,00	PILATES			PILATES	
13,15	PILATES	PILATES da attivare	REFORMER	PILATES	PILATES da attivare
15,00		PILATES			PILATES
17,30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
18,00		WATER PILATES		WATER PILATES	
18,30	PILATES da attivare		REFORMER		PILATES da attivare
19,15		PILATES		PILATES	
19,30	REFORMER		REFORMER		

### LEGENDA PILATES

PILATES corso tenuto da Dott.ssa Fisioterpista M. Francesca Belardinelli

PILATES corso tenuto da Dott.ssa Fisioterpista Carla Amoretti

PILATES corso tenuto da Dott.ssa Fisioterpista Enrica Giansanti

## ORARIO ACQUASOFT 2017/2018

lunedì	martedì	giovedì	venerdì
8,30 e 9,30	9,00 e 14,45	8,30 e 9,30	9,00 e 14,45