



SPAZIO molécole

GINNASTICA DOLCE

Per armonizzare il tuo corpo e tenerti in forma. Migliorare le funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio, respiratorio, articolare, mediante esercizi di ginnastica, tonificazione, allungamento muscolare e tecniche di rilassamento. Per imparare ad ascoltarsi, e migliorare l'attenzione sul respiro e la propria mobilità.

MERCOLEDÌ dalle H 13 alle 14
Insegnante Elisa Spagone

★ Lezione di prova gratuita.

PILATES

Sequenza di esercizi per migliorare la postura, la tonicità e l'elasticità muscolare, utilizzando movimenti e respirazione calibrati.

MARTEDÌ dalle H 13 alle 14
Insegnante Chiara Albanese

★ Lezione di prova gratuita.