



## PILATES MIOFASCIALE & PILATES YOGA / Palestra Wellness Evolution a Imperia

### 📍 Mappa

□

 ATTIVITA' FITNESS & WELLNESS SALA ATTREZZI & SALA CARDIO: -BODY BUILDING; -ALLENAMENTO AL FEMMINILE; -RIEDUCAZIONE FUNZIONALE; -PERSONAL TRAINER. CORSI SALA FITNESS: -PUMP; -CIRCUITO; -CORE; -G.A.G. CIRCUITO; -SUPER JUMP; -ZUMBA; -STEP INTENSITY; -FIT BOXE. ATTIVITA' OLISTICHE: -PILATES; -GINNASTICA POSTURALE. SPINNING o INDOOR CYCLING ALLENAMENTI ALTA INTENSITA': -ALLENAMENTO FUNZIONALE; -TABATA WORKOUT. SCUOLA DI DANZA: -DANZA CLASSICA -DANZA MODERNA -HIP HOP -GIOCO DANZA ARTI MARZIALI: -MUAY THAI

### 📄 Descrizione

TI ASPETTIAMO PER LA SETTIMANA DI PROVA GRATUITA!!! ATTIVITA' OLISTICHE: PILATES & PILATES YOGA PILATES MIOFASCIALE Martedì ore 20.10 Mercoledì ore 17.30 Giovedì ore 19.10 Il pilates miofasciale è un tipo di ginnastica di tipo rieducativo, preventivo ed ipotecamente terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura tramite la "regolazione del baricentro", a sua volta necessario a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. Dovrebbero trarre vantaggi o dall'esecuzione regolare di pilates soprattutto la colonna vertebrale ed il controllo dell'equilibrio. PILATES YOGA Lunedì ore 18.10 Martedì ore 13 Giovedì ore 13 Un mix di tecniche pilates e yoga. Migliora la flessibilità e l'estensione del movimento, la coordinazione, la forza e la resistenza muscolare, la postura statica e dinamica, il controllo del centro del corpo, la qualità della vita, la capacità di adattamento e percezione, l'autostima e la responsabilità del proprio corpo, la concentrazione e mentale, la connessione mente-corpo. Presso PALESTRA WELLNESS EVOLUTION SSDRL a Imperia in via V. S.Agata 1.

### ☎ Contatti

**PALESTRA WELLNESS EVOLUTION  
SSDRL**

Tel. 3334096053

<http://www.wellnessevolution.it>

V. S.Agata 1, Imperia, 18100  
APERTURA: DAL LUNEDI' AL VENERDI'  
DALLE 9.30 ALLE 21.30 SABATO  
E DOMENICA DALLE 10 ALLE 13