



offerta corsi pilates/yoga ginnastica posturale - attivita olistiche palestra wellness

📍 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

ATTIVITA' OLISTICHE (PILATES/YOGA E GINNASTICA POSTURALE-CORRETTIVA) / Palestra WELLNESS EVOLUTION a Imperia. PER INFO 33 34096053 (Giorgio). Presso PALESTRA WELLNESS EVOLUTION SSDRL a Imperia in V. S.Agata 1. ATTIVITA' OLISTICHE CHE SI SVOLGONO NELLA NOSTRA PALESTRA: PILATES/YOGA: migliora la flessibilità e l'estensione del movimento, la coordinazione, la forza e la resistenza a 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 mentale, la connessione mente-corpo; GINNASTICA CORRETTIVA: ha lo scopo di limitare l'evoluzione dei difetti posturali in cui sono evidenti delle alterazioni strutturali, e correggere degli squilibri muscolari e legamentosi che hanno provocato un'alterazione nella forma e nella funzione di alcune parti del corpo (la schiena, le spalle, le anche etc...). La ginnastica correttiva è indicata a tutti: bambini, adolescenti e adulti che mostrano evidenti problemi strutturali.

📞 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