

palestra wellness evolution offerta discipline olistiche - occasione pilates 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

La palestra WELLNESS EVOLUTION di Imperia ti aspetta per la SETTIMANA DI PROVA GRATUITA!!! Ecco l'orario stagionale dei corsi olistici! PILATES MIOFASCIALE: MARTEDI' ORE 20.10 MERCOLEDI' ORE 18.10 GIOVEDI' ORE 19.10 PILATES YOGA: LUNEDI' ORE 18.10 MARTEDI' ORE 13 GIOVEDI' ORE 13 SEMINARI YOGA: 1 VOLTA AL MESE DI DOMENICA GINNASTICA POSTURALE: LUNEDI' ORE 10.30 MERCOLEDI' ORE 10.30 VENERDI' ORE 10.30 ATTIVITA' OLISTICHE CHE SI SVOLGONO NELLA NOSTRA PALESTRA: PILATES MIOFASCIALE 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 mentale, la connessione mente-corpo; INSEGNANTE SICILIANO GIOVANNA PILATES - YOGA: Un mix di tecniche tra pilates e yoga che renderanno la lezione alternativa. Un insieme di esercizi che andranno dalla meditazione yoga ai movimenti Pilates. INSEGNANTE BARTELLONE GIULIA (LAUREATA SCIENZE MOTORIE ED EDUCATRICE MOTORIA). GINNASTICA POSTURALE: 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. INSEGNANTE BARTELLONE GIULIA (LAUREATA SCIENZE MOTORIE ED EDUCATRICE MOTORIA). SEMINARI YOGA: una volta al mese si svolgerà un seminario di yoga con temi e tecniche diverse che abbracceranno la disciplina nella sua vera essenza. INSEGNANTE BARTELLONE GIULIA (LAUREATA SCIENZE MOTORIE ED EDUCATRICE MOTORIA). Per maggiori informazioni contatta il numero 333 409 6053 PALESTRA WELLNESS EVOLUTION V. S. Agata, 1 IMPERIA

Contatti

www.sihappy.it

PALESTRA WELLNESS EVOLUTION

Powered by **SiHappy.it** © 2024

SSDRL
Tel. 3334096053
http://www.wellnessevolution.it

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