

Heron presents

Postural Training

ti aspettiamo

Ines 378 0879004

Chiama x una prova
senza impegno



Esercizi di allineamento articolare e decompressione lombare.

Benefici: diminuzione delle tensioni muscolo scheletriche e riequilibrio delle curve fisiologiche.

Orari: Lunedì h. 19'00-20'00

Martedì h. 18'30-19'30

Sabato h. 9'00-10'00

Durata della lezione: 1h

POSTURAL

Esercizi a corpo libero per il potenziamento della muscolatura profonda.

Benefici: migliore tonicità lombare, addominale, gambe e glutei.

Benefit posturale.

Orari: Lunedì h. 18'00-19'00

Giovedì h. 19'00-20'00*

Durata della lezione: 1h

*lezione presso Circolo Arci Fenulli

PILATES

Allenamento dinamico di equilibrio, forza e tonicità, svolto con l'amaca Stark Body Flying.

Benefici: combatte la cellulite, dando tonificazione, flessibilità, autostima, senso di libertà e divertimento.

Orari: Mercoledì h. 19'00-20'00

Durata della lezione: 50 min

NB: è richiesto un livello well fitness

BODY FLYING

Allenamento per migliorare la mobilità della colonna vertebrale e offrire un aiuto contro la scoliosi

Benefici: elasticità, flessibilità, forza, migliore respirazione, riduzione di stress e ansia.

Orari: Venerdì h. 14'30-15'30

Durata della lezione: 1h

DYNAMIC

ECCO COME FARE!!

1. Contattaci per info sui costi e per prenotare la tua lezione di prova
2. Scegli il tuo abbonamento (mensile, trimestrale o a ingressi)
3. Compila l'iscrizione tramite modulo on-line...e sei dei nostri!

LE LEZIONI SI SVOLGONO ALLA PALESTRA SHODAN o AL CIRCOLO ARCI FENULLI