

VALERIA NEGRI

Terapista Bioenergetico
A.MI.University
Personal Fitness Postural
Trainer F.I.F.
Insegnante Yoga Y.A.N.I. e
Bambini A.I.Y.B.
Operatore Taping
Elastico A.T.S.

GIULIO GRAZIOLA

Personal Fitness Trainer
F.I.F.
Istruttore di Ginnastica
Posturale N.s.F.
Allenatore di Calcio
U.E.F.A – F.I.G.C.
Operatore Taping
Elastico A.T.S.

SALUTE BENESSERE

360°



CALENDARIO CORSI da SETTEMBRE 2021

YOGANTISTRESS

Posizioni, respirazione e rilassamento con le Campane Tibetane



MARTEDÌ
ore
19:30 - 20:30

FITRELAX

Esercizi muscolari e stretching di rilassamento



LUNEDÌ
19:30 - 20:30
VENERDÌ
17:00 - 18:00

YOGA POSTURAL: Recupero Funzionale Schiena, Addominali e Pavimento Pelvico con esercizi e Respirazione Ippressiva

MERCOLEDÌ ore 19:30 - 20:30
GIOVEDÌ ore 17:00 - 18:00



FITROLLER MASSAGE: Esercizi e Automassaggio TotalBody Salute e Bellezza

LUNEDÌ ore 15:00 - 16:00



FITSENIOR OVER 65

PER MIGLIORARE SALUTE E BENESSERE CORPO-MENTE:
PREVENIRE RIGIDITÀ ARTICOLARE E LIMITAZIONI MOTORIE
RINFORZARE CUORE E RESPIRO
RITROVARE LA FLESSIBILITÀ MUSCOLARE PER MIGLIORARE TUTTI I MOVIMENTI DELLA VITA QUOTIDIANA



ESERCIZI FACILI E RESPIRAZIONE

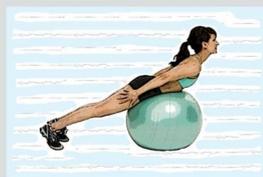
MARTEDÌ ore 15:00 - 16:00
GIOVEDÌ ore 10:00 - 11:00

IN **AQUILABODY CLUB** TROVERAI ISTRUTTORI COMPETENTI E L'ATTIVITÀ FISICA SU MISURA PER TE, IN UN AMBIENTE TRANQUILLO E RILASSANTE PER LA TUA **SALUTE BENESSERE 360°**

LEZIONI INDIVIDUALI SU APPUNTAMENTO
CORSI IN MINICLASS MAX 5 PERSONE

YOGABALL

Esercizi dolci per il benessere e la salute muscolo-articolare



MERCOLEDÌ
15:00 - 16:00
GIOVEDÌ
19:30 - 20:30

MINDFULNESS: Consapevolezza, Concentrazione, Rilassamento Mentale
VENERDÌ ore 19:30 - 20:30

