

# Corsi a bassa intensità

compresi negli abbonamenti fitness

## Physical Tone



Corso che mira, attraverso esercizi a corpo libero, a tonificare e ritrovare il proprio benessere psicofisico, migliorando le prestazioni fisiche.

- 📍 Martedì dalle 19.30 alle 20
- Mercoledì 9.30 alle 10.30



## Stretching Dinamico



Il corso punta a migliorare la mobilità articolare, lavorando sull'allungamento muscolare ed ottenendo una maggiore flessibilità.

- 📍 Mercoledì dalle 19.30 alle 20

## Pilates



Attraverso il metodo Pilates si ottengono benefici per il corpo quali diventare più tonici e forti, migliorare la mobilità della colonna vertebrale e rendere più stabile la muscolatura del tronco, praticando esercizi di respirazione e tonificazione.

- 📍 Lunedì dalle 9.30 alle 10.30 e dalle 13.15 alle 13.45
- Martedì dalle 10.30 alle 11.30
- Giovedì dalle 10.30 alle 11.30
- Venerdì dalle 19.15 alle 20