



BORGO
NUOVO

IN *forma*  A *Chiaravalle*



“Usare il *corpo*
in modo *corretto*
aiuta a *vivere* meglio”

FIT BALANCE

Intenso allenamento con musica che unisce alcuni elementi di yoga, pilates e thai chi.

Brucia calorie, migliora la forza e la mobilità.

Porta il corpo ad uno stato di armonia ed equilibrio.

POSTURAL STRETCH

Si propone di migliorare la postura fisica attraverso un allungamento muscolare ed un incastro osseo mirato come dopo una seduta fisioterapica.

Lavora sul benessere fisico e mentale donando maggior consapevolezza corporea.

SBARRA A TERRA

Lavoro svolto prevalentemente a terra con esercizi ripresi dalla tecnica della danza classica. Piacere di sperimentare il proprio corpo attraverso l'arte della danza accademica.

TOTAL BODY

Allenamento che tonifica e modella i vari gruppi muscolari a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi.

Lezioni adatte a tutti:

sportivi, artisti, anziani, ballerini, giovani o per chiunque volesse farsi del bene perché nulla è speso meglio che il tempo per se stessi.

*“Abbi buona cura del tuo corpo
perché è l'unico posto in cui devi vivere per sempre.”*

(Jim Rohn)

PREZZI

Lezione individuale	40 euro
2/3 persone	50 euro
Gruppi da 3/5 persone	60 euro

IN forma  A Chiaravalle