

FITNESS LAB

PILATES POSTURALE E FUNCTIONAL TRAINING

In collaborazione con **ASD MOVIDA**



Non serve essere atleti, è sufficiente la **voglia di sentirsi meglio! Basta rimandare!**
E' arrivato il momento di informarti sulle nostre nuove proposte fitness.
Energia, tono e benessere per tutti, sia che tu stia partendo da zero sia che tu voglia mantenere la forma raggiunta!

Iscrizioni entro il **25 ottobre 2025**

28 OTTOBRE 2025

ogni **martedì sera** dalle **19.45 alle 20.45**
1ª lezione prova gratuita

PILATES POSTURALE

Un'attività adatta a tutti, calibrata in base al singolo partecipante!

Con esercizi di stretching, allungamento e tonificazione, **i benefici sono svariati:** miglioramento della postura e dell'equilibrio, rinforzamento dei muscoli profondi (addome, schiena, ...), attenuazione di tensioni e dolori, riduzione dello stress e miglioramento della qualità del sonno.



QUOTA
Pacchetto **10 incontri**
+ 1 lezione di **prova gratuita**
+ 1 lezione di **recupero**
per un totale di **130 €***
13 € a lezione

Iscrizioni entro il **25 ottobre 2025**

30 OTTOBRE 2025

ogni **giovedì sera** dalle **18.45 alle 19.45**
1ª lezione prova gratuita

FUNCTIONAL TRAINING

L'allenamento completo, dinamico, mai noioso per chi vuole **migliorare la sua forma fisica!**

A **ritmo di musica** e tramite l'impiego di **piccoli attrezzi** vengono realizzati circuiti ad alta e media intensità, **adattabili al livello di preparazione del partecipante** e mirati a lavorare sulla tonificazione, sull'equilibrio, sulla stabilità e sulla forza funzionale.



QUOTA
Pacchetto **10 incontri**
+ 1 lezione di **prova gratuita**
+ 1 lezione di **recupero**
per un totale di **130 €***
13 € a lezione

COSA
PORTARE

- Scarpe da ginnastica di ricambio
- Plaid
- Tappetino
- Certificato medico di buona salute

DOVE

PALESTRA CFP PADRE MARCOLINI
Ingresso Via Tolera - **CAPO DI PONTE CEMMO (BS)**

INFO

366.31.39.389

www.fondazioneescv.it

* Per i nuovi iscritti è previsto il versamento della Quota associativa comprensiva anche di Assicurazione (30 € all'anno).
Le lezioni non possono essere acquistate singolarmente