

BENESSERE AL FEMMINILE

con Flavia Milani

lunedì e giovedì

TUTTA UN'ALTRA DANZA,

per acquisire più consapevolezza della tua bellezza e della tua unicità. Ritrovare forma fisica e vitalità. Scoprire il piacere del movimento e della connessione con il tuo corpo.

Lunedì - 20.00 - 21.00

Giovedì - 19.30 - 20.30



PILATES

Riscopri la tua forza e vitalità. Migliora la postura e rafforza la colonna vertebrale. Libera il corpo dalle tensioni e ripristina la flessibilità. Il movimento in libertà senza dolore

Lunedì - 18.15 - 19.00

Giovedì - 17.30 - 18.15

TAMBOO

Scopri l'energia esplosiva che unisce ritmo, musica e movimento. Un allenamento per tenersi in forma, divertirsi e liberarsi dallo stress

Lunedì - 19.00 - 19.45

Giovedì - 20.30 - 21.30

