

A SETTEMBRE RIPARTI CON L'OFFICINA DEL BENESSERE SCEGLI IL CORSO CHE FA PER TE!!!

EMS: GINNASTICA CON IL SUPPORTO DELL'ELETTROSTIMOLATORE TOTAL BODY

GET!GYMBALL: GINNASTICA FUNZIONALE CON L'AUSILIO DELLA GYMNASTICBALL E DELLA MUSICA

YOGA PARINAMA: YOGA DINAMICO PER FAR LAVORARE TUTTI I MUSCOLI IN MANIERA ARMONIOSA

PILATES: LEZIONI INDIVIDUALI CON L'UTILIZZO DEL REFORMER E LEZIONI COLLETTIVE

FUNZIONALE STREETWORKOUT: GINNASTICA FUNZIONALE

POSTURAL TRAINING: DISCIPLINA INNOVATIVA CHE SI PONE L'OBIETTIVO DI RIEQUILIBRARE L'ASSETTO MUSCOLARE, ATTRAVERSO ESERCIZI MIRATI

FLEXI BAR: GINNASTICA CON L'AUSILIO DELLA BARRA FLESSIBILE E DELLA MUSICA

YOGA GOLDEN AGE: LO YOGA PER LA TERZA ETA', CONSISTE IN PRATICHE ESEGUITE CON MOVIMENTI LENTI, GRADUALI E SEMPLICI TRA CUI SEQUENZE DI POSIZIONI ESEGUITE IN MODO DA NON RICHIEDERE ECCESSIVI SFORZI MUSCOLARI E ARTICOLARI

NUTRIZIONE E BENESSERE: DOPO UN ATTENTA ANAMNESI, AVRAI GLI STRUMENTI PER POTER SEGUIRE UN'ALIMENTAZIONE ADATTA AL TUO BENESSERE FISICO.

TUTTI I DETTAGLI DEI CORSI LI TROVI SUL SITO:

www.officinabenessere.org

**Oppure scrivi a: info@officinabenessere.org
tel 3394455882/3388448814**



**OFFICINA DEL BENESSERE SSD aRL
PIAZZA BAGNERES DE BIGORRE 2C/D
QUARTO INFERIORE
40057 GRANAROLO DELL'EMILIA**



PARTNER OFFICIAL
Loncego

FLEXI-BAR