

OPEN DAY

GRATUITO

pilateslab



5 SETTEMBRE

con Laura e Luca



9:00 | POSTURALE



10:00 | PILATES MATWORK



11:00 | BALANCE



12:00 | TOTAL BODY



13:00 | AEROPILATES

19 SETTEMBRE

con Marika



9:00 | PILATES MATWORK



10:00 | TOTAL BODY



11:00 | AEROPILATES



12:00 | PILATES MATWORK



PILATESLAB
VIA TRENTO 3,
LOMAZZO (CO)



3756998459



0297388822



pilates LAB

beautylife

SCOPRI I NOSTRI CORSI

pilateslab



1. AEROPILATES

Allenamento in sospensione con l'amaca, utile per migliorare mobilità, allungamento, controllo e tono muscolare.



2. BALANCE

Lezione dedicata a equilibrio, stabilità e consapevolezza del corpo, con movimenti fluidi e controllati.



3. TOTAL BODY

Allenamento completo per tutto il corpo, ideale per tonificare, attivare i muscoli e migliorare la resistenza.



4. POSTURALE

Corso pensato per migliorare postura, allineamento e benessere della schiena attraverso esercizi mirati.



5. PILATES MATWORK

Pilates a corpo libero sul tappetino, focalizzato su core, respirazione, controllo e flessibilità.



LEZIONI DI GRUPPO
da 30 minuti



PRENOTAZIONE
OBBLIGATORIA



MASSIMO
5 PARTECIPANTI



POSTI
LIMITATI

— VIENI A PROVARE IL CORSO ADATTO A TE —
Prenota il tuo posto e scopri la disciplina che fa per te.