Mini Group

Lezioni di mini gruppi a numero chiuso, dove si prevede sia un lavoro a corpo libero che con l'utilizzo di piccoli attrezzi, dove verrai seguito passo a passo per migliorare forza, flessibilità, coordinazione, equilibrio e postura.

G. Pilates Flow: insieme di movimenti che permettono di passare da una posizione all'altra senza intervalli, in modo fluido.

G. Creative Mat: lezione focalizzata su esercizi di forza e miglioramento della flessibilità anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

G. Pilates Funzionale: lezione che si basa sui principi fondamentali del metodo Pilates applicati alle necessità funzionali dettate dallo stile di vita.

ORARI

Inizio lezioni: 18/09/2026

MERCOLEDÌ	17.00/18.00	G. CREATIVE MAT
	18.00/19.00	G. PILATES FUNZIONALE
VENERDÌ	08.30/09.30	G. PILATES FLOW

ABBONAMENTO

2 MESI (1 volta alla settimana)	**110,00€**
G. PILATES FLOW (1 volta alla settimana)	**135,00€**
MISTO (1 lezione Mini Group e 1 lezione G. Pilates Flow)	**205,00€**
1 INGRESSO	**18,00€**

ISCRIZIONE ANNUA **35,00€**

Al momento dell'iscrizione è richiesto il **CERTIFICATO DI IDONEITÀ ALLA PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVA DI TIPO NON AGONISTICO.**

Aggiungi al tuo abbonamento 25,00€ in più al mese per ogni **SETTORE AGGIUNTIVO** tra quelli proposti: sala fitness, nuoto libero, Walking Program®, Indoor Cycling, thermarium.

INFORMAZIONI UTILI → P. 55

Ginnastica vertebrale

La ginnastica vertebrale è un'attività mirata al benessere della colonna vertebrale e della postura.

Attraverso esercizi di mobilità, stretching, respirazione e rinforzo muscolare, aiuta a prevenire e ridurre tensioni, rigidità e dolori alla schiena e al collo.

Le lezioni sono adatte a tutte le età e hanno l'obiettivo di migliorare postura, elasticità, equilibrio e consapevolezza del corpo, favorendo il benessere generale.

Inizio lezioni: 17/09/2026

ORARI

GIOVEDÌ 09.00/10.00

ABBONAMENTO

2 MESI

1 VOLTA ALLA SETTIMANA **85,00€**

LEZIONE DI PROVA (in base alla disponibilità di posti) **18,00€**

ISCRIZIONE ANNUA **35,00€**

Al momento dell'iscrizione è richiesto il **CERTIFICATO DI IDONEITÀ ALLA PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVA DI TIPO NON AGONISTICO.**

INFORMAZIONI UTILI → P. 55