

Palestra Studio Balance Opera (MI)



Luogo

Lombardia, Opera

<https://www.annunci.it/x-55260-z>



DESCRIZIONE

ALLO STUDIO BALANCE Palestra DI GIORNO, TUTTI I GIORNI.
Tante lezioni diurne e delle belle novità dal 2018!

Allo Studio Balance si può frequentare un corso anche di giorno, tutti i giorni! Il planning si farà sempre più nutrito dal mese di febbraio 2018, per andare incontro alle diverse esigenze e il mattino o la pausa pranzo diventano un momento da dedicare al proprio benessere: Pilates, Ginnastica Dolce, Qi Gong, Tai Chi chuan, Yoga, Total Body, Kung Fu, Kick Boxing, Viet Kombat Self Defense e altre novità... scegli ciò che ti piace e prenota la prima lezione di prova, sempre gratuita!

Pilates

Lunedì – Mercoledì dalle ore 12.30 alle 13.30 (pausa Pranzo)

Martedì – Venerdì dalle ore 09.00 alle 10.00

Mercoledì – Venerdì dalle 19.30 alle 20.30

Con il controllo del respiro, gli esercizi di Pilates mirano a educare alla giusta postura e a creare la consapevolezza nello stare bene nel proprio corpo. Inoltre si ottiene una certa tonificazione muscolare e si resta in forma.

Tai Chi Chuan e Qi Gong

lunedì – Mercoledì dalle 10.15 alle 11.15

Dalla tradizione orientale, definita la ginnastica di lunga vita, il Tai Chi Chuan è una disciplina che combina esercizi di movimento dinamico con quelle di controllo del respiro, dello zenzero e della concentrazione mentale.

Ginnastica dolce

Martedì ore 10.15 alle 11.15

Sebbene nella Ginnastica Dolce usiamo una piccola parte del nostro corpo, per potenziare, ciò che permette comunque di tornare in contatto con il nostro corpo, sulla sua concezione unitaria e non frammentata, sia recupero di un allenamento rilassato che privilegia la sensazione, il lavoro senza eccesso rispettando il nostro ritmo interno.

Total Body

<https://www.annunci.it/x-55260-z>

Palestra Studio Balance (MI)
<https://www.annunci.it/x-55260-z>

Mercoledì dalle 20.30 alle 21.30

L'allenamento Total Body è un'allenamento completo che va a stimolare tutto il corpo e comprende all'interno di sé molte tecniche di allenamento differenti.

per Info costi e altre orari chiedere in segreteria