

PILATES+

corsi per adulti

+ **RISVEGLIO
MUSCOLARE**

+ **TOTAL BODY**

+ **PILATES**



**Atelier
Teatro
Danza**
belluno

+ **RISVEGLIO MUSCOLARE**

Un dolce risveglio dell'energia vitale e dei muscoli del corpo attraverso esercizi di allungamento e respirazione.

+ **TONIFICAZIONE / TOTAL BODY**

Tecnica di allenamento tra le più complete per tonificare tutti i muscoli del corpo migliorando anche il potenziale cardiovascolare.

+ **PILATES**

Ascoltare il proprio corpo migliorandone il controllo, l'equilibrio e la forza, con movimenti fluidi e precisi in sintonia con la respirazione.

nuovi orari:

MATTINA

Risveglio muscolare

PAUSA PRANZO

Tonificazione e Pilates

SERA

Tonificazione e Pilates

Atelier Teatro Danza



Sotto l'egida dell'AICS
Comitato Provinciale di Belluno



Viale Europa, 15 - Belluno
www.atelierteatrodanza.it - info@atelierteatrodanza.it

Tel. 320 1557226 - 0437 949150