

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

Gráfica: Giampaolo Fossi

Atelier Teatro Danza

Direzione di Marianna Batelli



Sotto l'egida dell'AICS
Comitato Provinciale di Belluno



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

Tel. 320 1557226 - 0437 949150