



SPAZIO

ESSERE

Senti il tuo corpo vivo, tonico e flessibile

LISTINO 2024-2025

PILATES MATWORK

LEZIONI INDIVIDUALI - Durata 1h

SINGOLA 40 €

5 LEZIONI 180 € - Validità 6 Mesi

10 LEZIONI 350 € - Validità 6 Mesi

15 LEZIONI 500 € - Validità 6 Mesi

20 LEZIONI 600 € - Validità 6 Mesi

LEZIONI DI GRUPPO - Durata 1h

PROVA 10 €

SINGOLA 20 €

5 LEZIONI 90 € - Validità 6 Mesi

10 LEZIONI 160 € - Validità 6 Mesi

20 LEZIONI 240 € - Validità 3 Mesi

Ti potrò seguire con un programma personalizzato, flessibile e completamente adattabile alle tue esigenze e al tuo livello di preparazione. Lavoreremo sui tuoi obiettivi di forma e di benessere e controllerò la corretta esecuzione di tutti gli esercizi, evitando posture sbagliate

È un metodo di allenamento che mira a rafforzare il corpo in modo uniforme, corregge la postura, aiuta a riequilibrare i muscoli, migliora la forma fisica e il benessere psicofisico. Ci si può avvalere di piccoli attrezzi, come elastici, ring, foam roller, soft e fit ball. Adatto a persone di tutte le età

REFORMER

PROVA – 30 € - Obbligatoria per accedere ai corsi

LEZIONI INDIVIDUALI - Durata 50 min

SINGOLA - 50 €

5 LEZIONI - 240 € - Validità 6 Mesi

10 LEZIONI - 460 € - Validità 6 Mesi

LEZIONI DI GRUPPO - Durata 50 min

5 LEZIONI - 125 € - Validità 6 Mesi

10 LEZIONI - 230 € - Validità 6 Mesi

20 LEZIONI - 430 € - Validità 6 Mesi

Nessun costo di iscrizione

Le lezioni verranno addebitate se non disdette 24h prima
Non è richiesto il Certificato Medico