



PANCA POSTURALE

Ideale per rilassare schiena, spalle e cervicale, alleviare le tensioni e ritrovare una postura corretta.

Con il supporto di un'apposita seduta riequilibrerai tutto il corpo.

TONIFICAZIONE FUNZIONALE

Un'attività di gruppo che tonifica tutto il corpo grazie ad esercizi che coinvolgono in modo integrato tutti i gruppi muscolari.

Ritrova equilibrio ed armonia con un lavoro completo e coinvolgente e scoprirai benefici inattesi in tutte le attività quotidiane.

PILATES

Esercizi semplici sul materassino secondo il metodo Pilates.

Tonifica il tuo corpo, allena la muscolatura addominale profonda e migliora la tua postura.

TABATA

Ritrova il contatto con il tuo corpo e fai il pieno di energia positiva.

Esercizi di allungamento, respirazione ed equilibrio restituiranno armonia totale a corpo e mente.

CIRCUIT TRAINING

Tonificazione e cardio in una fusione di esercizi, lezione ad alto impatto cardiovascolare adatta a chi vuole ottimizzare l'allenamento in poco tempo.

AVVIAMENTO ALLA KICK BOXING

Un mix di arti marziali e fitness sotto la continua supervisione di un nostro istruttore. Libera sui sacchi sequenze di calci e pugni, scarica lo stress per un pieno di energia.

Via Isonzo 8 / Cusano Milanino (Mi)
+39 02 4962 9902 / +39 349 778 6466
info@my-pt.com

www.my-pt.it

PLANNING CORSI / GEN. 2024

| Lu ned i | Mar ted i | Marc oled i | Gio ved i | Ven erd i |
|---|-----------------------------------|---|--|--|
| 9.00-9.45 PANCA POSTURALE | | | 9.00-9.45 PANCA POSTURALE | |
| 10.00-10.45 TONIFICAZIONE FUNZIONALE | | | 10.00-10.45 TONIFICAZIONE FUNZIONALE | |
| | 13.00-13.45 TABATA | | | |
| 16.45-17.45 MULTISPORT KIDS (7/10 anni) | 14.30-15.15 PILATES | 16.45-17.45 MULTISPORT KIDS (7/10 anni) | | 14.30-15.15 TONIFICAZIONE FUNZIONALE |
| 18.00-19.00 AVVIAMENTO ALLA KICK BOXING (11/17 anni) | | 18.00-19.00 AVVIAMENTO ALLA KICK BOXING (11/17 anni) | | |
| | | 19.00-20.00 AVVIAMENTO ALLA KICK BOXING (Da 18 anni in su) | 18.50-19.30 TABATA | |
| 19.30-20.20 PILATES | 19.30-20.15 PANCA POSTURALE | 20.00-20.45 CIRCUIT TRAINING | 19.30-20.20 PILATES | |