



**PLANNING CORSI / SETT. 2024**

### **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.

### **YOGA**

Lezione di Yoga flow dinamico, adatta a tutti i livelli. Lavorando inoltre, sul respiro, oltre al rilassamento, ritroveremo uno strano di profonda connessione con noi stessi

### **ZUMBA**

La Zumba è un allenamento ricreativo, aerobico e di rinforzo che coinvolge tutto il corpo e permette di consumare parecchie calorie.

Sarà proposto in modalità stage una volta al mese.

### **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.it

**www.my-pt.it**

Planning MY-PT / SETTEMBRE 2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
11.30-12.15 <b>PILATES</b>			11.30-12.15 <b>PILATESTONE</b>	
	13.00-13.45 <b>TABATA</b>			
16.45-17.45 <b>MULTISPORT KIDS</b> (7/10 anni)		16.45-17.45 <b>MULTISPORT KIDS</b> (7/10 anni)	14.30-15.15 <b>TOTAL BODY WORKOUT</b>	
18.00-19.00 <b>AVVIAMENTO</b> <b>ALLA KICK BOXING</b> (11/17 anni)		18.00-19.00 <b>AVVIAMENTO</b> <b>ALLA KICK BOXING</b> (11/17 anni)		
		19.00-20.00 <b>AVVIAMENTO</b> <b>ALLA KICK BOXING</b> (Da 18 anni in su)		
19.30-20.15 <b>PILATES</b>	18.45-20.00 <b>YOGA</b>	20.00-20.45 <b>CIRCUIT</b> <b>TRAINIG</b>	19.30-20.15 <b>PILATES</b>	
	20.05-20.50 <b>PANCA</b> <b>POSTURALE</b>		20.20-21.00 <b>PANCA</b> <b>POSTURALE</b>	