

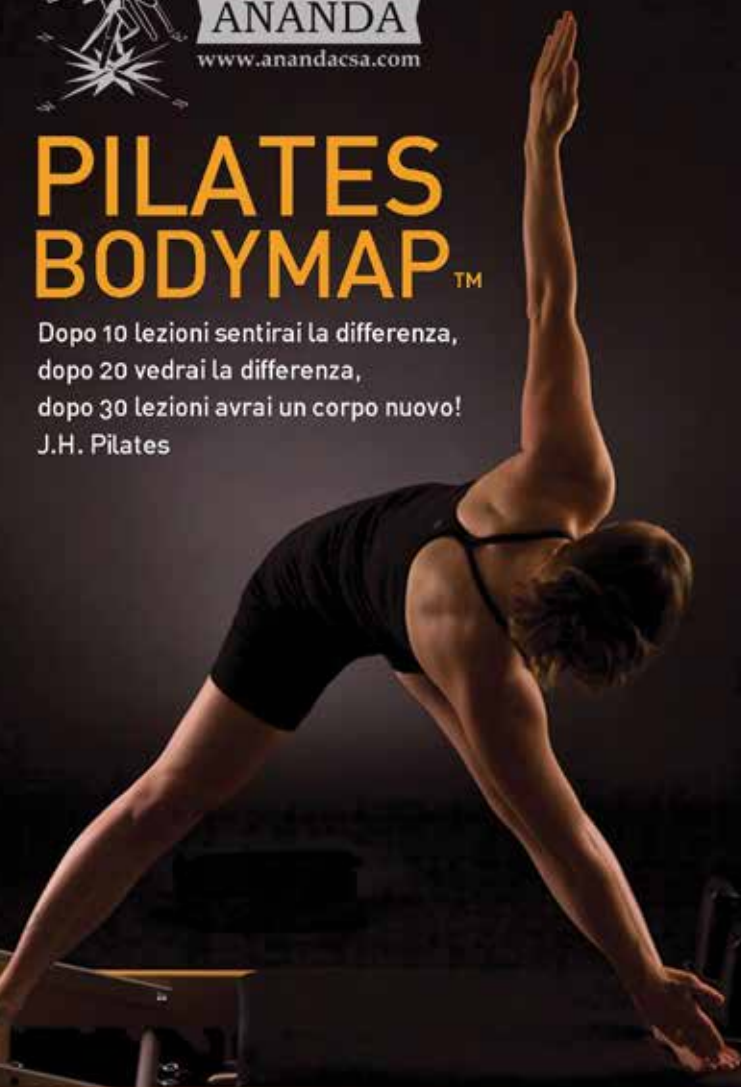


ANANDA

www.anandacsa.com

PILATES BODYMAP™

Dopo 10 lezioni sentirai la differenza,
dopo 20 vedrai la differenza,
dopo 30 lezioni avrai un corpo nuovo!
J.H. Pilates



Tel. 035 210 082

www.bodymap.it

1 ORA ALLA SETTIMANA DA DEDICARE AL TUO
CORPO PER ELIMINARE I "SOLITI" DOLORI



TUTTI I GIORNI DALLE 9.00 ALLE 21.00

1 ORA DI REFORMER

INDIVIDUALE

Sedute di un'ora seguiti da un personal trainer

DI GRUPPO

Massimo 3 persone. Sedute da 50 minuti

IN INGLESE

Individuali o di gruppo con insegnante madrelingua

Il Reformer è un lettino con un carrello scorrevole. Gli esercizi vengono fatti da sdraiati. Le molle agganciate al carrello garantiscono diverse intensità di lavoro. La quantità di esercizi possibili con questo attrezzo è incredibile.

MERCOLEDÌ 18.10-19.00

1 ORA DI MATWORK

PILATES MAT NON STOP

Esercizi a corpo libero su di un materassino ("mat")