



STUDIO TRENTOTTO

MOVIMENTO & BENESSERE

CORSI 2024/2025

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
13.30		PILATES MATWORK Filippo	PILATES MATWORK Rebecca	SLINGS MYOFASCIAL TRAINING Cristina	STRENGTH FOR WOMEN Cristina
14.30		PILATES MATWORK Vania		MATTOOLS Vania	
18.30	SLINGS MYOFASCIAL TRAINING Cristina		VINYASA YOGA Martina		
19.00		STRENGTH FOR WOMEN Cristina		MONKEY GYM FOR MEN ONLY Antonio	
20.00	BOOTY BAR Filippo		PILATES MATWORK 1° LIVELLO Rebecca	MATTOOLS Filippo	



CORSI 2024/2025

SLINGS MYOFASCIAL TRAINING = ALLENAMENTO E IDRATAZIONE FASCIALE con movimenti fluidi ed efficaci per allungare , dare elasticità e tonificare i muscoli e la struttura fasciale del corpo .

PILATES MATWORK = Una serie di esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi che coinvolgono tutta la muscolatura. Tonificazione in allungo che aiuta a mantenere la **COORDINAZIONE E IL TONO DI TUTTI I GRUPPI MUSCOLARI.**

STRENGTH FOR WOMEN= Donne! Alleniamo la forza per tonificare braccia, gambe, glutei e addominali con divertimento. IN QUESTO CORSO NON DIMENTICATE DI PORTARE LE SCARPE GINNICHE!

MONKEY GYM FOR MEN ONLY = Lavoro funzionale intenso ma ADATTABILE A TUTTI, che prevede l'utilizzo del proprio peso corporeo , anelli, corde , barre ed altri attrezzi. MIGLIORA FORZA E STRUTTURA MUSCOLARE . SOLO PER UOMINI.

MATTOOLS = Un attrezzo innovativo e geniale che ALZA IL LIVELLO DELLA LEZIONE DI MATWORK AVVICINANDOLA ALLA LEZIONE DI REFORMER . Unico Studio a Piacenza a proporre tale lezione . MIGLIORA E INTENSIFICA IL TUO PILATES WORKOUT.

BOOTY BARRE = Un workout divertente ed energetico che fonde tecniche di Danza, Pilates, e Yoga , in grado di tonificare , definire e stimolare LA MUSCOLATURA GENERALE MA SOPRATTUTTO QUELLA DI COSCE E GLUTEI.

VINYASA YOGA = Uno stile di Yoga fluido ed in continuo movimento, sempre supportato dal respiro. Include una vasta gamma di stili dove il movimento continuo è presente.

TUTTE LE LEZIONI VANNO PRENOTATE SULLA APP BOOKYWAY GYMTRAINER, UNA VOLTA ISCRITTI ALLO STUDIO 38 STUDIO 38 - VIA ROMAGNOSI 52 - PER INFO E APPUNTAMENTI 328/1369438 www.studio38.it