



STUDIO TRENTOTTO

MOVIMENTO & BENESSERE

CORSI 2024/2025

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
13.30		PILATES MATWORK Filippo	PILATES MATWORK Rebecca	FAMO - Fascia Movement Cristina	STRENGTH FOR WOMEN Cristina
14.30		PILATES MATWORK Vania		MATTOOLS Vania	
18.30	FAMO - Fascia Movement Cristina		VINYASA YOGA Martina		
19.00		STRENGTH FOR WOMEN Cristina		MONKEY GYM FOR MEN ONLY Antonio	
20.00	BOOTY BARRE Filippo		PILATES MATWORK 1° LIVELLO Rebecca	MATTOOLS Filippo	

CORSI 2024/2025

FAMO - Fascia Movement = 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