PROVA GRATUITA

SCOPRI I NOSTRI CORSI

GINNASTICA FUNZIONALE

Un'**attività completa** e dolce pensata per migliorare forza, equilibrio, mobilità e coordinazione attraverso esercizi semplici e completamente adattabili a ogni livello di preparazione.

In ogni sessione lavoriamo sui movimenti fondamentali che utilizzi ogni giorno, aiutandoti a rinforzare il corpo in modo armonioso, a prevenire infortuni e a rendere i gesti quotidiani più leggeri e disinvolti.

È il corso ideale per chi desidera mantenersi attivo, ritrovare energia e costruire un benessere fisico duraturo a 360°.

MARTEDI E GIOVEDI

09:00 - 10:00



