PROVA GRATUITA

SCOPRI I NOSTRI CORSI

GINNASTICA IN MENOPAUSA

La menopausa è un nuovo inizio che merita la giusta attenzione e il movimento ideale! Il nostro corso di Ginnastica in Menopausa nasce per offrirti uno spazio dedicato al tuo benessere psicofisico.

Lavoreremo insieme per mantenere la densità ossea, tonificare i muscoli in modo sicuro, favorire la circolazione e sciogliere le tensioni accumulate.

Un appuntamento fondamentale per ritrovare armonia con il proprio corpo, prevenire l'osteoporosi e vivere questo momento con serenità e vitalità.

MARTEDI E GIOVEDI

17:20 - 18:20



