PROVA GRATUITA

SCOPRI I NOSTRI CORSI

MOBILITA’ & STRETCHING

Attraverso esercizi mirati di mobilità, allungamento e distensione, ritrova armonia, leggerezza e benessere.

Un percorso dedicato alla salute del corpo e al benessere duraturo, ideale anche per chi svolge lavori d’ufficio e desidera sciogliere le tensioni e ritrovare la libertà di movimento dopo le fatiche della giornata

MARTEDI E GIOVEDI

11:20 - 12:20



