PROVA GRATUITA

SCOPRI I NOSTRI CORSI

GINNASTICA POSTURALE

Soffri di rigidità al collo o dolori alla schiena dopo il lavoro?
La nostra Ginnastica Posturale è il tuo momento di **decompressione quotidiano**.

Attraverso esercizi dolci ma efficaci, imparerai a riascoltare il tuo corpo, correggere le posture scorrette e restituire flessibilità alle articolazioni.

Un percorso guidato per prevenire i fastidi muscolari, migliorare la respirazione e regalarti una sensazione immediata di benessere e libertà di movimento.

MARTEDI E GIOVEDI
10:10 - 11:10



