PROVA GRATUITA

SCOPRI I NOSTRI CORSI

RISVEGLIO MUSCOLARE (45')

Un allenamento rigenerante di **45 minuti** pensato per risvegliare dolcemente il corpo, sciogliere le tensioni accumulate e attivare l'intera muscolatura.

Attraverso movimenti fluidi e mirati, andrai a stimolare la circolazione, migliorare la mobilità articolare e ritrovare la corretta postura.

È la soluzione ideale per iniziare la giornata con la giusta carica di energia e vitalità, rendendolo perfetto soprattutto per chi trascorre molte ore seduto alla scrivania e desidera prevenire rigidità e dolori muscolari.

MARTEDI E GIOVEDI

07:45 - 08:30



