



CENTRO OSTEOPATIA E MOVIMENTO

OSTEOPATIA

OSTEOPATIA PEDIATRICA

MASSOTERAPIA

GINNASTICA
PERSONALIZZATA

VALUTAZIONE
POSTURALE

**PILATES CON
MACCHINARI**

- Reformer Pilates individuale
 - Reformer Pilates duetto
- su appuntamento

**LEZIONI CON
PICCOLI GRUPPI**

ESERCIZI PERSONALIZZATI

**PERSONALE ALTAMENTE
QUALIFICATO**

**SETTIMANA
di PROVA
CORSI**

DAL 11 AL 16 FEBBRAIO



PER INFO E PRENOTAZIONI:

351.8144498

MERATE • Via Spluga 11 A - vicino al Bowling • www.centro-osteopatiaemovimento.it



CENTRO OSTEOPATIA E MOVIMENTO



I NOSTRI CORSI:

GINNASTICA POSTURALE

Lunedì ore 15.00
Martedì ore 11.00 e 19.30
Giovedì ore 10.00 e 15.00
Venerdì ore 18.00

PILATES MATWORK

Lunedì ore 10.00, 18.00 e 20.00
Mercoledì ore 8.00, 10.00
Giovedì ore 16.00 e 20.15
Venerdì ore 10.00

REFORMER PILATES SMART

Mercoledì ore 15.00
Giovedì ore 14.00
Venerdì ore 13.00

YOGA

Lunedì ore 16.00
Mercoledì ore 18.45 e 20.00

CIRCUIT TRAINING

Giovedì ore 18.10

Novità

TRAINING AUTOGENO

PRESENTAZIONE CORSO

Lunedì 18 febbraio ore 21.15

Novità

MEDITAZIONE ENERGETICA base

PRESENTAZIONE CORSO

Martedì 19 febbraio ore 20.45

PER SOLE DONNE

PILATES IN GRAVIDANZA

Su appuntamento

RI-EDUCAZIONE E

GINNASTICA DEL PAVIMENTO PELVICO

Su appuntamento

È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE →

PER INFO E PRENOTAZIONI:
351.8144498