



**CENTRO OSTEOPATIA E MOVIMENTO**

OSTEOPATIA

OSTEOPATIA PEDIATRICA

MASSOTERAPIA

GINNASTICA  
PERSONALIZZATA

VALUTAZIONE  
POSTURALE

**PILATES CON  
MACCHINARI**

- Reformer Pilates individuale
  - Reformer Pilates duetto
- su appuntamento



**INIZIO  
CORSI**

**LUNEDÌ 21 SETTEMBRE**

*prima lezione di prova*

*Novità'*

**COM@HOME**

da quest'anno puoi frequentare  
anche i nostri corsi online

**AI PRIMI 30 ISCRITTI  
ABBONAMENTI A  
PREZZI VANTAGGIOSI**

PER INFO E PRENOTAZIONI:

**351.8144498**

**MERATE • Via Spluga 11 A - vicino al Bowling • [www.centro-osteopatiaemovimento.it](http://www.centro-osteopatiaemovimento.it)**



CENTRO OSTEOPATIA E MOVIMENTO



## ORARI CORSI: GINNASTICA POSTURALE

Lunedì	ore 15.00, 16.00 e 19.00
Martedì	ore 11.00
Mercoledì	ore 15.00
Giovedì	ore 10.00
Venerdì	ore 18.00

## PILATES

Lunedì	ore 10.00, 18.00 e 20.00
Martedì	ore 19.00
Mercoledì	ore 10.00 e 16.00
Giovedì	ore 9.00, 19.00 e 20.15
Venerdì	ore 10.00

## REFORMER PILATES SMART

Martedì	ore 14.00
Venerdì	ore 14.00

## CIRCUIT & FUNCTIONAL TRAINING

Mercoledì	ore 18.00
-----------	-----------

## MEDITAZIONE Energetica base

Martedì	ore 20.45
---------	-----------

## YOGA

Lunedì	ore 16.00
Mercoledì	ore 20.00

## RIEDUCAZIONE VERTEBRALE per adulti e bambini

anche per portatori di corsetti

Martedì e Giovedì	dalle ore 15.00 alle 16.30
	dalle ore 17.45 alle 18.50

## Novità COM@HOME

### ABBONAMENTI ONLINE

Pilates	Lunedì	ore 18.00
	Giovedì	ore 16.00 e 19.00
	Venerdì	ore 11.00

### Ginnastica Posturale

Lunedì	ore 16.00
Giovedì	ore 15.00

Yoga	Lunedì	ore 16.00
	Mercoledì	ore 20.00

## PILATES IN GRAVIDANZA

Su appuntamento

### LEZIONI CON PICCOLI GRUPPI

### ESERCIZI PERSONALIZZATI

PERSONALE ALTAMENTE QUALIFICATO

**È NECESSARIA  
LA PRENOTAZIONE →**

PER INFO E PRENOTAZIONI:

**351.8144498**