

PROGRAMMA FITNESS

Casa Angelina

Gentile Ospite,

Si conceda un momento di puro benessere.

Ogni giorno i nostri istruttori,
La assisteranno durante i Suoi esercizi
e La introdurranno a speciali tecniche
di fitness, per raggiungere un perfetto
equilibrio tra corpo e spirito.

FULL BODY

Allenamento completo che comprende molte tecniche differenti che stimolano tutto il corpo in maniera divertente.

FUNCTIONAL TRAINING

Migliora le capacità di coordinazione e le condizioni fisiche dell'individuo.

HATHA YOGA

Esercizi psicofisici che agiscono sul piano fisico per migliorare l'elasticità e portare beneficio alla colonna vertebrale.

*JUST FOR YOU

Prenota la tua lezione privata di Body Balance, Yoga o Pilates con i nostri istruttori specializzati.

60 minuti € 160.00 esclusa IVA al 22%

PERSONAL TRAINER

Assistenza in sede di personale qualificato, con possibilità di programmi personalizzati.

PILATES

Rafforza e modella il corpo, corregge la postura, rendendo i movimenti più fluidi.

BODY BALANCE

Stretching e risveglio muscolare tramite l'utilizzo di tecniche orientali.

YOPI

Mix di tecniche yoga e pilates.

Le lezioni di YOGA, PILATES, BODY
BALANCE, YOPI e HATA YOGA sono
disponibili tutti i giorni
dalle 8:00 alle 10:00.

Il nostro esperto PERSONAL TRAINER
è disponibile tutti i giorni
dalle 8:00 alle 11:00 e
dalle 16:00 alle 19:30.

