



Corsi Fitness

— A.S. 2026-2027 —

✦ SETTIMANA DI PROVA ✦

dal 21 SETTEMBRE 2026



LUNEDÌ & MERCOLEDÌ

10:00 - 11:00

GINNASTICA DOLCE

11:00 - 12:00

GINNASTICA POSTURALE

17:00 - 18:00

PILATES ★ BASE



MARTEDÌ

9:30 - 10:30

PILATES ★ BASE

10:30 - 11:30

PILATES ★★ INTERMEDIO



GIOVEDÌ

9:30 - 10:30

PILATES ★ BASE

10:30 - 11:30

PILATES ★★★ AVANZATO

16:00 - 17:00

YOGA FLOW



VENERDÌ

16:00 - 17:00

YOGA FLOW



GINNASTICA DOLCE

Coordinazione, flessibilità e postura



GINNASTICA POSTURALE

Benessere per il corpo,
Equilibrio per la postura



PILATES

★ BASE

Per chi inizia.
Nessuna
esperienza
richiesta.

★★ INTERMEDIO

★★★ AVANZATO

Per chi ha già esperienza.
È richiesta una conoscenza
del mondo Pilates e dei
suoi principi fondamentali.



YOGA FLOW

Flessibilità, forza e concentrazione



DURATA CORSI



LEZIONI
DA 50 MIN.



Porta con te
il tuo tappetino!

📍 **Centro Sportivo Azzano San Paolo**
Via Stezzano, 33 - Azzano San Paolo (BG)

Ti aspettiamo!

Dance 2 Dance ASD

CF: 95258060169

✉ dance2danceasd@gmail.com

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Scrivici su

SCANSIONA IL QR CODE

☎ 340 0042307

