



laby

coworking&life

area formazione

PILATES CON DARIA

Tonificati senza stress

QUANDO

Ogni lunedì e giovedì dalle 18 alle 19

QUANTO

TRE MESI (da metà gennaio a metà aprile)

2 volte la settimana (lun e gio) = 120,00 Euro

1 volta la settimana (lun o gio) = 105,00 Euro

STAGIONE (da metà gennaio a metà giugno)

2 volte la settimana (lun e gio) = 175,00 Euro

1 volta la settimana (lun o gio) = 160,00 Euro

UN MESE

2 volte la settimana (lun e gio) = 40,00 Euro

1 volta la settimana (lun e gio) = 35,00 Euro

Quota di iscrizione annuale all'associazione

LABY = 25,00 Euro



PILATES CON DARIA

Tonificati senza stress

MODALITÀ

Il corso prevede una serie di esercizi di Pilates in piedi e a terra a corpo libero e con piccoli attrezzi con l'obiettivo di migliorare la coordinazione e l'apprendimento delle posizioni corrette da assumere, coadiuvando il tutto con esercizi di respirazione e potenziamento muscolare.



INSEGNANTE

DARIA CECHET

Educatrice sportiva

Istruttrice FBI – Pilates training matwork

Istruttrice spinning

Educatrice posturale metodo TIB del Dott.Chetta



laby coworking&life

ISCRIZIONE

Prenotazioni e iscrizioni su info@laby.com

Tel. 040 775538