

	Corso	Orario	Costo	Insegnante
<b>Lunedì</b>	Pilates	11.40-12.40		Chiara Coerezza
		13.15-14.15		
		17.30-18.30		
		21.00-22.00		
<b>Martedì</b>	Yoga mamma & bebè	11.00-12.00		Joshin Galani
	Laboratori di respiro e Yoga	Da definire		Joshin Galani
	Yoga Meridian	16.30-17.30		Joshin Galani
<b>Mercoledì</b>	Massaggio Infantile	10.00-12.00	99 €	Simona Grossi
	Balla e snella	19.00-20.00	10 lezioni 110€	
<b>Giovedì</b>	Pilates	11.40-12.40		Chiara Coerezza
	Massaggio MISP	17.00-17.45 18.00-18.45	80 €	Simona Grossi
<b>Venerdì</b>	Balla e snella	19.00-20.00	10 lezioni 110€	
<b>Sabato</b>	Yoga kids/teen	17.45-18.45		Joshin Galani
	Shiatsu	Da definire		Joshin Galani
	Massag-Gioco	Da definire		Joshin Galani
	Utilizzo D.A.E.	Da definire	40 €	Misericordia di Segrate
	Yoga Nidra	13.00-13.30		Joshin Galani
	Walking	Da definire	99 €	Nicole Mantovanelli
	Ballo Anti-Age	Da definire	10 lezioni 110€	

**Pilates:** Per giovani, anziani, donne nel percorso pre e post gravidanza e sportivi.

**Yoga mamma e bebè:** Esercizi fisici, di respiro e rilassamento, in armonia con i movimenti e le richieste del piccolo.

**Laboratori di Respiro e Yoga:** Imparare a respirare ed auto-trattarsi per dei comuni disturbi come il mal di testa, l'insonnia, cattiva digestione..

**YogaMeridian:** Posizioni dolci per eliminare stress e tensioni, ritrovare l'elasticità e migliorare il respiro.

**Yoga Kids/Teen:** Esercizi, equilibrio e divertimento in un'atmosfera ricreativa e distensiva, dedicato ai più piccoli.

**Massaggio Infantile:** Corso per facilitare la relazione in famiglia attraverso il contatto che è tocco, sguardo, ascolto, rispetto di sé e dell'altro.

**Massaggio MISP:** Per bambini dai 4 ai 12 anni: serie di semplici movimenti che aiutano a calmare, ridurre lo stress, facilitano la concentrazione e l'apprendimento nei bambini, aiutano il sonno, insegnano il rispetto per l'altro.

**Shiatsu:** Risvegliare il benessere attraverso il "massaggio giapponese", ritrovare energia e vitalità, rigenerarsi nel corpo, nella mente, nelle emozioni.

**Walking:** Camminare è la più semplice delle attività fisiche e regala benefici contro ipertensione, sovrappeso, diabete e stress.

Non serve andare in palestra o avere un tapis roulant a disposizione: il "walking" si può praticare anche in città.

**Uso del defibrillatore (Utilizzo D.A.E.):** Si formeranno nuovi operatori D.A.E. laici certificati.

**Massag-Gioco:** Massaggio e gioco, un modo divertente e costruttivo per stare insieme genitori e bimbi.

**BALLA&SNELLA:** è un metodo che garantisce risultati straordinari attraverso il ballo e il divertimento. Sappiamo tutte che se vogliamo stare bene e avere un fisico tonico ci dobbiamo allenare, non ci sono scuse ... E' vero però che molti sistemi allenanti sono TREMENDAMENTE NOIOSI.

Precisiamo, sono tutte attività nobilissime e spesso anche efficaci, ma purtroppo tremendamente noiose.

Balla&Snella è invece l'opposto della noia, è un percorso brevettato, tutto al femminile, per raggiungere una silhouette invidiabile, ballando e divertendosi.

Con il Programma Trasformazione di BALLA&SNELLA, in soli tre mesi otterrai ...

- Miglioramento del corpo e tonificazione delle braccia, delle gambe, glutei e addome.
- Riduzione del grasso corporeo grazie ad una attività costante a tempo prolungato, bruciando fino a 700 kcal x lezione
- Più elasticità nelle articolazioni
- Rafforzamento del sistema cardiocircolatorio e diminuzione del colesterolo.
- Abbattimento dello stress grazie all'incremento della vitalità.
- Postura elegante attraverso gli esercizi di danza
- Grande divertimento e ... umore alle stelle!

Balla&Snella è un mix di coreografie codificate, esercizi posturali e a corpo libero che si propone come una VALIDA ALTERNATIVA ALLA PALESTRA, ma a differenza di questa è anche divertente e coinvolgente, e semplice se si considera che non prevede macchinari.

BALLA&SNELLA è per tutte le età, non è necessario saper ballare e le coreografie sono davvero semplici, intuitive e adatte a tutte.

**Ballo Anti-Age:** Sono innumerevoli gli studi scientifici che dimostrano i molteplici effetti del ballo per ottimizzare il nostro modo di invecchiare. Ballo Anti-Age è tutto al femminile e solo per donne over 50.

Le lezioni di Ballo Anti-Age sono composte da semplici coreografie alla portata di tutte, anche per chi non ha mai ballato!

Con Ballo Anti-Age avrai:

- Migliore composizione corporea
- Maggiore flessibilità
- Fiducia in se stessi
- Rinnovata prontezza cerebrale
- Motivazione ed energia