

STUDIO ARETUSA - VIA MILANO, 59 – BRESCIA
MOVIMENTO E BENESSERE
Corsi per piccoli gruppi



lo Spazio di rieducazione funzionale del Centro Aretusa

Corso	giorni	orari	Tariffe e numero partecipanti	Descrizione
Yoga con: Mila Mantovani Silvia Viotti	lunedì	17.30 – 18.30	10 € per ogni ora di lezione Minimo 6, massimo 10/12 persone per corso.	<i>Gli esercizi fisici proposti mettono in moto tutti i muscoli e le strutture del corpo; la staticità delle posizioni consente di controllare la frequenza e la profondità del respiro; il silenzio, la lentezza dei movimenti e la fissità delle posizioni aiutano a rilassarsi.</i>
	martedì	13.00 - 14.00		
	venerdì	10.00 - 11.00		
Ginnastica Tonificante Adulti con Filippo Tartaglino	giovedì	17.30 – 18.30	125 € per 10 lezioni Minimo 6 persone Massimo 8 persone	<i>Allenamento studiato nel dettaglio per rassodare, scolpire e affinare il corpo, aumentando i livelli di massa magra e favorendo la diminuzione del tessuto adiposo: il metodo perfetto per tornare in forma in modo facile e professionale.</i>



Allenamento energetico con Filippo Tartaglini	venerdì	17.45 – 18.45	125 €per 10 lezioni Minimo 6 persone Massimo 8 persone	<i>Ritrova il tuo benessere psico-fisico attraverso esercizi di stretching e di rinforzo muscolare mirati al riequilibrio energetico del corpo; un migliore flusso di energia significa più salute per mente e corpo.</i>
Camminare e respirare con Filippo Tartaglini	venerdì	19.00 20.00	125 €per 10 lezioni Minimo 6 persone Massimo 8 persone	<i>Il modo in cui respiriamo e camminiamo influenza molti aspetti della nostra vita: ritrovare la corretta fisiologia del respiro e dell'appoggio del piede è fondamentale per il benessere psicofisico, lavorando in modo positivo sia sulla postura e l' equilibrio muscolare che su stress e tensioni.</i>
Ginnastica posturale età 5-13 anni con Filippo Tartaglini	lunedì	16.15 – 17.00	125 €per 10 lezioni	<i>Attività motorie adatte per la giovane età, con giochi e attività di gruppo studiati per migliorare la postura, le capacità motorie e psicomotorie dei più piccoli, con riguardo particolare alla prevenzione e al futuro della salute delle giovani generazioni.</i>
	giovedì	16.45 -17.30	Minimo 5 bambini Massimo 8 bambini	
Ginnastica posturale Adulti con Filippo Tartaglini	lunedì	18.45 -19.45	125 €per 10 lezioni	<i>Esercizi correttivi, antalgici e adattati per correggere atteggiamenti posturali sbagliati e guadagnare una postura migliore. Il risultato: minor dolore, minore tensione muscolare, maggiore libertà di movimento e un portamento più adeguato.</i>
	giovedì	18.45 – 19.45	Minimo 5 persone Massimo 8 persone	