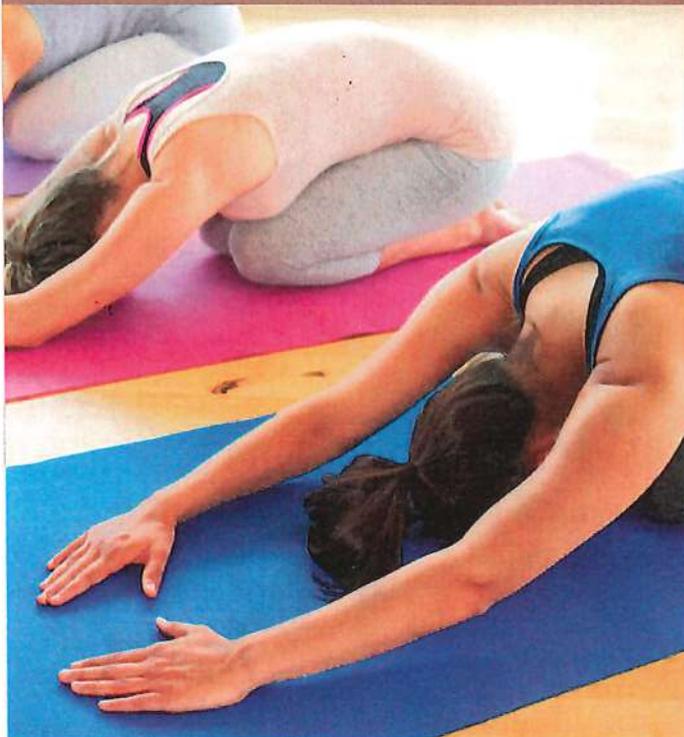


MOVIMENTO & SALUTE ASD

CORSI DI GINNASTICA PER TUTTI

CORSI DI GINNASTICA FINALIZZATA AL FITNESS



GINNASTICA POSTURALE

Un metodo mirato per correggere squilibri e migliorare l'allineamento del corpo. Esercizi specifici per prevenire dolori e favorire una postura naturale ed equilibrata.

GIORNI E ORARI

MARTEDÌ: 09:00 - 10:00

MERCOLEDÌ: 11:00 - 12:00

MERCOLEDÌ: 18:30 - 19:30

VENERDÌ: 09:00 - 10:00

VENERDÌ: 18:30 - 19:30

GINNASTICA DOLCE

Movimenti lenti e controllati per mantenere mobilità, equilibrio e benessere. Un'attività delicata ed efficace, adatta ad ogni età per ritrovare vitalità e leggerezza.

GIORNI E ORARI

LUNEDÌ: 09:15 - 10:15

LUNEDÌ: 10:15 - 11:15

LUNEDÌ: 15:30 - 16:30

MERCOLEDÌ: 09:00 - 10:00

MERCOLEDÌ: 10:00 - 11:00

GIOVEDÌ: 15:30 - 16:30



Sede dei corsi:

Centro parrocchiale "DON ANGELO CAZZANIGA" - Via Muratori, 3 Monza

Inizio corsi: 29 settembre 2025 - Fine corsi: 31 maggio 2026

Contatti:

Samanta 339.3697657, e-mail: movimentoesalutemonza@gmail.com



Metodo PILATES MATWORK

Un allenamento armonioso per migliorare postura, forza e consapevolezza corporea. Movimenti mirati ed essenziali per ritrovare equilibrio ed energia.

GIORNI E ORARI

LUNEDÌ:	17:00 - 18:00
LUNEDÌ:	18:00 - 19:00
MARTEDÌ:	10:00 - 11:00
GIOVEDÌ:	17:30 - 18:30
GIOVEDÌ:	18:30 - 19:30
VENERDÌ:	10:00 - 11:00

TOTAL BODY "DOLCE" E "LIVELLO AVANZATO"

Un allenamento completo per rafforzare, tonificare e valorizzare ogni parte del corpo. Energia e determinazione per un corpo forte, dinamico e armonioso.

GIORNI E ORARI

LUNEDÌ:	14:30 - 15:30 DOLCE
LUNEDÌ:	19:00 - 20:00 / 20:00 - 21:00
MARTEDÌ:	11:00 - 12:00 DOLCE
MERCOLEDÌ:	17:30 - 18:30
GIOVEDÌ:	14:30 - 15:30 DOLCE
GIOVEDÌ:	19:30 - 20:30
VENERDÌ:	11:00 - 12:00 DOLCE



Metodo YOGA

Un percorso di equilibrio tra mente e corpo, per coltivare benessere interiore. Respiro e movimento in sintonia per rigenerare energia e vitalità.

GIORNI E ORARI

MARTEDÌ:	17:00 - 18:30
VENERDÌ:	19:45 - 21:15

OPEN DAY

MARTEDÌ 23 SETTEMBRE 2025
VENERDÌ 26 SETTEMBRE 2025
(SOLO SU PRENOTAZIONE)

