

WELLNESS

TAI CHI YANG
YOGA

TAI CHI YANG

CORSO ADULTI

Antica arte marziale cinese, nata come sistema di autodifesa, viene chiamata anche yoga in movimento e ginnastica di lunga vita. In essa si fondono i movimenti lenti del corpo con la consapevolezza della mente. La pratica costante di questa disciplina porta ad un giovamento generale: migliora la coordinazione, l'equilibrio, la tonificazione muscolare e la mobilità articolare. Anche la mente trae beneficio allentando stress e tensioni. Pratica forme 8, 16, 24, 85 yang tradizionale. Vengono utilizzati il ventaglio, affascinante arma nascosta del Wushu, e la spada, considerata l'arma più nobile che rappresenta lo spirito dell'uomo. La ginnastica taoista presenta esercizi che includono movimenti lenti, rilassanti di facile esecuzione, indicati a tutti. Semplici esercizi che vi doneranno una grande vitalità e consapevolezza. Studiati per garantire il benessere psico-fisico, sono un ottimo metodo per mantenersi in forma anche in età avanzata.

MONOSETTIMANALE**€ 195,00****BISETTIMANALE****€ 365,00****TRISSETTIMANALE****€ 535,00**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	10,00-11,00	Palestra Karate Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo
Mercoledì	10,00-11,00	Palestra Karate Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo
Venerdì	10,00-11,00	Palestra Karate Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo

YOGA

CORSO ADULTI

Lo Yoga insegna a controllare l'energia presente in ognuno di noi unendo corpo, mente e spirito, sfruttando le nostre potenzialità in modo naturale e spontaneo. Ciò avviene attraverso il controllo del respiro "Pranayama", e la pratica di posture "Asana" ottenendo consapevolezza corporea e equilibrio fisico e mentale, per vivere in armonia con se stessi e il mondo.

MONOSETTIMANALE
€ 220,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	10,00-11,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Brunella Oggiano
Mercoledì	18,00-19,30	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Brunella Oggiano

PACCHETTO WELLNESS

Giorni		Costo
2 GIORNI PILATES + 1 GIORNO GINN. POSTURALE	472€	425€
2 GIORNI GINN. POSTURALE + 1 GIORNO PILATES	424€	381€
1 GIORNO YOGA + 1 GIORNO PILATES + 1 GIORNO GINN. POSTURALE	556€	500€
1 GIORNO YOGA + 2 GIORNI PILATES	560€	504€
1 GIORNO YOGA + 2 GIORNI POSTURALE	440€	396€