

SPAZIO OLTRE



La prima Boutique Gym nel cuore di Chiavari

un percorso verso il tuo benessere: corsi in piccoli gruppi e lezioni personalizzate.

LUNEDÌ

ORE 9.00 POSTURAL PILATES
ORE 10.00 PILATES POST-PARTO
ORE 11.00 PILATES IN GRAVIDANZA
ORE 13.00 ALLENAMENTO FUNZIONALE
ORE 16.15 LAB. TEATRALE BIMBI (3/7 ANNI)
ORE 17.15 LAB. TEATRALE BIMBI(8/13 ANNI)
ORE 18.30 YOGA DINAMICO
ORE 19.30 HATHA YOGA

MARTEDÌ

ORE 9.00 HATHA YOGA
ORE 13.15 FUNCTIONAL PILATES
ORE 15.15 PILATES MATWORK
ORE 18.30 YOGA IN GRAVIDANZA
ORE 19.30 PILATES MATWORK

MERCOLEDÌ

ORE 9.00 POSTURAL PILATES
ORE 10.00 PILATES POST-PARTO
ORE 11.00 PILATES IN GRAVIDANZA
ORE 13.00 ALLENAMENTO FUNZIONALE
ORE 16.15 ENGLISH KIDS (3/5 ANNI)
ORE 17.15 ENGLISH KIDS (5/7 ANNI)
ORE 18.30 YOGA DINAMICO
ORE 19.30 HATHA YOGA

GIOVEDÌ

ORE 13.15 FUNCTIONAL PILATES
ORE 15.15 PILATES MATWORK
ORE 18.30 YOGA IN GRAVIDANZA
ORE 19.30 PILATES MATWORK

VENERDÌ

ORE 9.00 HATHA YOGA
ORE 10.00 **SPAZIO MAMMA GRATUITO**
A CURA DELL'OSTETRICA
LAURA ROBLES
ORE 13.00 YOGA IN GRAVIDANZA
ORE 16.15 LAB. TEATRALE BIMBI (3-7 ANNI)
ORE 17.15 LAB. TEATRALE BIMBI(8-13 ANNI)

Ci trovate in Viale Arata 2, Chiavari
o al numero : 371 772 0693

www.oltread.it