

Benessere in movimento

OLISTICA SALUS

Yoga • Pilates • Ginnastica Posturale

Fitness • Tonificazione

Benessere al femminile

Corsi per bambini e ragazzi

Trattamenti • Massaggi

Seminari • Workshop



LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ	
SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA
09.00 - 09.50 Ginnastica dolce	08.45 - 09.35 Yoga			09.00 - 09.50 Ginnastica dolce	08.45 - 09.35 Yoga
10.00 - 10.50 Ginnastica posturale		10.00 - 10.50 Pilates		10.00 - 10.50 Ginnastica posturale	
11.00 - 11.50 Total Body donna		11.00 - 11.50 Tonificazione e Step	11.00 - 11.50 Stretching	11.00 - 11.50 Total Body donna	
		13.15 - 14.05 Pilates		14.30 - 15.20 Total fitness	
				15.30 - 16.20 Young fitness	
17.30 - 18.20 Power pilates	17.40 - 18.30 Back school	17.30 - 18.20 Ginnastica posturale	17.30 - 18.20 Pilates strong	18.00 - 19.30 Yoga in volo*	
18.30 - 19.20 Tonificazione	18.40 - 19.30 Postural yoga	18.30 - 19.20 Postural tonic	18.30 - 19.20 Yin yoga		18.30 - 19.20 Pilates
19.30 - 20.20 Power pilates	19.30 - 20.20 Cross gym	19.30 - 20.20 Pilates	19.20 - 20.30 Hatha yoga	19.30 - 20.20 Functional training	19.30 - 20.20 Power pilates
	20.30 - 21.20 Power yoga	20.30 - 21.20 Total body	20.30 - 21.20 Sensitive yoga		20.45 - 21.45 Meditazione

*corsi con posti limitati: necessaria la prenotazione

GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO
SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA
		09.00 - 09.50 Metodo Feldenkrais		
10.00 - 10.50 Pilates		10.00 - 10.50 Ginnastica posturale		
11.00 - 11.50 Stretching		11.00 - 11.50 Tonificazione		11.00 - 12.15 Pilates in amaca*
13.15 - 14.05 Pilates		14.30 - 15.20 Total fitness		POSTURALE 
		15.30 - 16.20 Young fitness		FITNESS 
17.40 - 18.30 Back school	17.30 - 18.20 Power pilates	17.30 - 18.20 Total body workout G.A.G.	17.30 - 18.20 Ginnastica posturale	PILATES 
18.40 - 19.30 Postural yoga	18.30 - 19.20 Tonificazione	18.30 - 19.20 Pilates	18.30 - 19.20 Postural tonic	YOGA 
19.30 - 20.20 Cross gym	19.30 - 20.20 Pilates	19.20 - 20.10 Functional training	19.30 - 20.45 Hatha yoga	MEDITAZIONE 
20.30 - 21.20 Power yoga	20.30 - 21.20 Total body			



LUNEDÌ

SALA
FUOCO

SALA
TERRA

MARTEDÌ

SALA
FUOCO

SALA
TERRA

MERCOLEDÌ

SALA
FUOCO

SALA
TERRA

09.00 - 09.50
Brucia
grassi

10.00 - 10.50
Pilates
Reformer

10.00 - 10.50
Ginnastica
per la
riabilitazione
della schiena

10.00 - 10.50
Ginnastica
per la
riabilitazione
della schiena

10.00 - 10.50
Pilates
Reformer

11.00 - 11.50
Ginnastica
pavimento
pelvico

17.30 - 18.20
Ginnastica
addominale
ippressiva

18.30 - 19.20
Pilates
Reformer

18.30 - 19.20
Pilates
Reformer

18.30 - 19.20
Brucia
grassi

19.30 - 20.20
Ginnastica
posturale

20.30 - 21.20
Pilates
Reformer

GIOVEDÌ

SALA
FUOCO

SALA
TERRA

VENERDÌ

SALA
FUOCO

SALA
TERRA

SABATO

SALA
FUOCO

10.00 - 10.50

Ginnastica
per la
riabilitazione
della schiena

10.00 - 10.50

Ginnastica
per la
riabilitazione
della schiena

10.00 - 10.50

Pilates Reformer

POSTURALE



FITNESS



PILATES



YOGA



BENESSERE AL FEMMINILE



18.30 - 19.20

Yin yoga

17.30 - 18.20

Pilates
Reformer

19.30 - 20.20

Ginnastica
posturale

19.30 - 20.20

Pilates
Reformer

*Lavoro
in piccoli
gruppi*



Spazio Bambini e Adolescenti

LUNEDÌ

19.30 - 20.20

Ginnastica posturale
adolescenti

MERCOLEDÌ

16.20 - 17.10

Psicomotricità

GIOVEDÌ

16.30 - 17.20

Air amaca
bambini

VENERDÌ

16.20 - 17.10

Psicomotricità

*Valutazione
Posturale
Gratuita*



Massaggi

Massaggio Anticellulite
Massaggio Ayurvedico
Massaggio Rilassante in Amaca
Massaggio Thailandese a Terra
Massaggio Hawaiano
Massaggio Svedese
Massaggio con Hot Stone
Massaggio con Olio Rilassante
Massaggio Californiano
Massaggio Linfodrenante "Metodo Vodder"

Trattamenti

Trattamento Shiatsu
Riflessologia Plantare



● *Novità* **Pilates Studio**

Small Group e Lezioni Personalizzate.

Un incredibile lavoro su tutto il corpo con i nuovi macchinari per il pilates. Reformer e Chair, tramite un sistema di molle e cinghie, ti aiuteranno a costruire, allungare e tonificare. Sentire, rieducare e percepire il movimento in un modo nuovo. Ogni singolo muscolo, ogni singola fibra del tuo essere sarà coinvolta, stimolata e messa alla prova, per raggiungere un movimento "intelligente" e armonico. I nuovi macchinari per il pilates potranno creare assistenza o resistenza per guidare il tuo movimento in maniera efficace e corretta. Le molle creeranno una tensione circolare che stimolerà il coinvolgimento dei muscoli stabilizzatori e profondi aumentando la connessione tra mente, corpo e respiro.



● *Valutazione Posturale - Gratuita*
Consulenza Olistica e Stile di Vita - Gratuita

Olistica Salus

Centro Direzionale Kardila
Via San Gennaro 28, Osimo (AN)
www.olisticasalus.com

Informazioni e Iscrizioni

338.1770012

Seguici su



Olistica Salus