

Benessere in movimento

# OLISTICA SALUS

Yoga • Pilates • Ginnastica Posturale

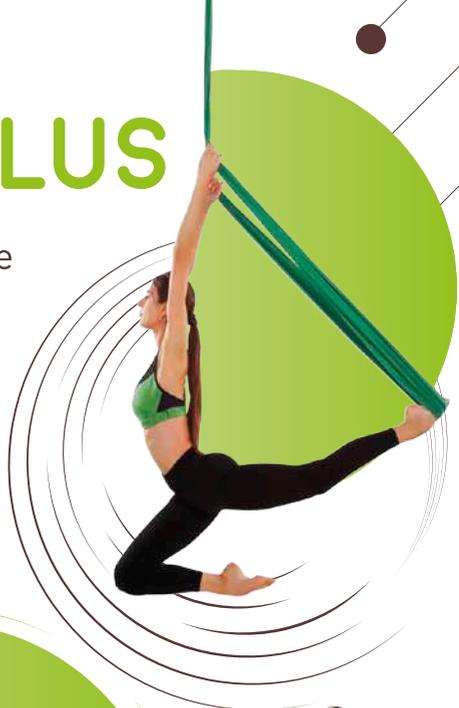
Fitness • Tonificazione

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

\*corsi con posti limitati: necessaria la prenotazione

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

## **Informazioni e Iscrizioni**

338.1770012

**Seguici su**



Olistica Salus