



**STUDIO TRENTOTTO**  
MOVIMENTO & BENESSERE

	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
<b>13.30</b>	<b>VINYASA YOGA</b> Martina	<b>PILATES MATWORK</b> Filippo			<b>STRENGTH FOR WOMEN</b> Cristina
<b>14,30</b>		<b>PILATES MATWORK</b> Vania		<b>MATTOOLS</b> Vania 1° P	
<b>18,30</b>	<b>SLINGS MYOFASCIAL TRAINING</b> Cristina 1° P		<b>VINYASA YOGA</b> Martina		
<b>19,00</b>		<b>STRENGTH FOR WOMEN</b> Cristina		<b>MONKEY GYM FOR MEN ONLY</b> Antonio	
<b>20,00</b>	<b>BOOTY BARRE</b> Filippo		<b>PILATES MATWORK 1°LIV</b> Rebecca	<b>MATTOOLS</b> Filippo 1° P	

**SLINGS MYOFASCIAL TRAINING = ALLENAMENTO E IDRATAZIONE FASCIALE con movimenti fluidi ed efficaci per allungare , dare elasticità e tonificare i muscoli e la struttura fasciale del corpo .**

\*\*\*\*\*

**GINNASTICA METABOLICA = Corso dinamico che abbina una parte di lavoro aerobico ad una parte di tonificazione con piccoli pesi. Ottimo per BRUCIARE I GRASSI. NECESSARIO L'USO DELLE SCARPE GINNICHE.**

\*\*\*\*\*

**PILATES MATWORK = Una serie di esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi che coinvolgono tutta la muscolatura. Tonificazione in allungo che aiuta a mantenere la COORDINAZIONE E L'ELASTICITÀ DI TUTTI I GRUPPI MUSCOLARI.**

\*\*\*\*\*

**STRENGTH FOR WOMEN= Donne! Alleniamo la forza per tonificare braccia, gambe, glutei e addominali con divertimento. SCARPE GINNICHE!**

\*\*\*\*\*

**MONKEY GYM FOR MEN ONLY = Lavoro funzionale intenso ma ADATTABILE A TUTTI, che prevede l'utilizzo del proprio peso corporeo , anelli, corde , barre ed altri attrezzi. MIGLIORA FORZA E STRUTTURA MUSCOLARE .**

\*\*\*\*\*

**MATTOOLS = Uno strumento innovativo e geniale che ALZA IL LIVELLO DELLA LEZIONE DI MATWORK AVVICINANDOLA DI MOLTO ALLA LEZIONE SUL REFORMER . Unico Studio a Piacenza a proporre tale lezione . MIGLIORA E INTENSIFICA IL TUO PILATES WORKOUT.**

\*\*\*\*\*

**BOOTY BARRE = Un workout divertente ed energetico che fonde tecniche di Danza, Pilates, e Yoga , in grado di tonificare , definire e stimolare LA MUSCOLATURA GENERALE MA SOPRATTUTTO QUELLA DI COSCE E GLUTEI.**

\*\*\*\*\*

**VINYASA YOGA = Uno stile di Yoga fluido ed in continuo movimento, sempre supportato dal respiro. Include una vasta gamma di stili dove il movimento continuo è presente.**

\*\*\*\*\*

**TUTTE LE LEZIONI VANNO PRENOTATE SULLA APP BOOKWAY GYMTRAINER, UNA VOLTA ISCRITTI ALL'ASD STUDIO 38**

**A.S.D. STUDIO 38 - VIA ROMAGNOSI 52 - PER INFO E APPUNTAMENTI 328/1369438 [www.studio38.it](http://www.studio38.it)**