

CORSI 2026/2027

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
13.30		PILATES MATWORK Filippo	PILATES MATWORK Rebecca	FAMO – Fascia Movement Cristina	FORZA & TONO Cristina
14.30		PILATES MATWORK Vania		MATTOOLS Vania	
18.30	FAMO – Fascia Movement Cristina		VINYASA YOGA Martina		
19.00		FORZA & TONO Cristina		MONKEY GYM FOR MEN ONLY Antonio	
20.00	BOOTY BARRE Filippo		PILATES MATWORK 1° LIVELLO Rebecca	MATTOOLS Rebecca	

CORSI 2026/2027

◆ **FAMO** = Fascia Movement. Molto più di un allenamento: un'esperienza di movimento dedicata alla fascia, per ritrovare fluidità, elasticità e libertà nel corpo. Sequenze dinamiche e coinvolgenti che fanno muovere, respirare e percepire il corpo in modo completamente nuovo. **Una proposta unica che trovi solo da Studio 38!**

◆ **FORZA & TONO** = Pesi, manubri e corpo libero per costruire un corpo più forte tonico e reattivo. Un allenamento dinamico e sempre diverso che combina forza e intensità per sentirsi più energici, allenati e in forma.

◆ **PILATES MATWORK** = Pilates nella sua essenza: corpo, controllo e movimento. Un allenamento completo, a corpo libero e con piccoli attrezzi, che sviluppa forza, mobilità e coordinazione e ti insegna a muoverti meglio, dentro e fuori dalla palestra.

◆ **MATTOOLS** = Quando il Matwork incontra nuovi strumenti, il Pilates cambia ritmo. Un lavoro più intenso, sorprendente e versatile che porta sul tappetino sensazioni e possibilità di movimento ispirate al Reformer. **Una proposta unica a Piacenza, che trovi solo da Studio 38.**

◆ **VINYASA YOGA** = Pilates, yoga e danza si incontrano in un workout energico, musicale e decisamente coinvolgente. Un lavoro completo per tutto il corpo, con un'attenzione speciale a gambe e glutei, per allenarsi con intensità senza rinunciare al divertimento.

◆ **BOOTY BARRE** = Respiro e movimento diventano un unico flusso. Una pratica dinamica e creativa per esplorare il corpo, a liberare il movimento e ritrovare mobilità, energia e leggerezza.

◆ **MONKEY GYM – FOR MEN ONLY** = Un allenamento tutto al maschile essenziale intenso e senza fronzoli. Corpo libero, pesi, trazioni e anelli per sviluppare forza, controllo e capacità atletiche. Uno work out completo e sempre diverso, per chi vuole un corpo forte, efficiente e davvero allenato.

Studio 38 - Via Romagnosi 52 – Piacenza

Info e appuntamenti: 328 1369438

www.studio38.it

CORSI 2026/2027

LE REGOLE PER UN CORPO ALLENATO E TONICO

1. TROVA L'ALLENAMENTO CHE AMI.

Allenarsi non deve essere un sacrificio: scegli ciò che ti diverte e ti fa venire voglia di muoverti ogni giorno.

2. NON FERMARE IL TUO CORPO.

Il corpo si abitua in fretta: sorprendilo con allenamenti sempre nuovi e diversi, e i risultati non tarderanno.

3. CAMBIA PROSPETTIVA.

Ogni insegnante porta un'energia diversa: anche lo stesso tipo di lezione può diventare una nuova sfida.

4. OSA DI PIÙ.

Spingersi un po' oltre i propri limiti significa crescere, stimolare i muscoli e conquistare una sicurezza nuova.

5. AFFIDATI ALLA COMPETENZA.

Allenati con professionisti qualificati: è la chiave per ottenere risultati concreti, in totale sicurezza, e vivere un'esperienza di allenamento davvero trasformante.

ALLO STUDIO 38 TROVI LA GUIDA GIUSTA PER TE !

Studio 38

Via Romagnosi 52 – Piacenza

Per info: **328 1369438**