# LEZIONI 2026/2027 - STUDIO 38

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

# LEZIONI 2026/2027 - STUDIO 38

- **FAMO** = Fascia Movement. Molto più di un allenamento: un'esperienza di movimento dedicata alla fascia, per ritrovare fluidità, elasticità e libertà nel corpo. Sequenze dinamniche 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.

- **STEP & TONE =** Step, musica e piccoli pesi per un allenamento dinamico e completo che unisce cardio, tono e resistenza.

**Studio 38 - Via Romagnosi 52 – Piacenza**
Info e appuntamenti: 328 1369438
www.studio38.it

**LEZIONI 2026/2027 - STUDIO 38**

# 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**