



CORSI DI PILATES



PER GRUPPI DI ADULTI

**CERCHI UNA GINNASTICA RILASSANTE?
HAI BISOGNO DI ESERCIZI POSTURALI?**



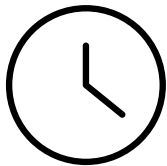
La Palestra Titans - 0173.217824
Corso Asti, 14 - Guarene Fraz. Vaccheria

PILATES

E PILATES GYM



**Esercizi sui muscoli posturali, che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono supporto alla colonna vertebrale
Forza, equilibrio e fluidità nei movimenti**



**Giovedì 18:30-19:30 (Sonia)
Venerdì 09:30-10:30 (Katia)
Sabato 09:00-10:00/10:00-11:00 (Monica)**



TARIFFARI PER 1 CORSO

Trimestre (12 settimane consecutive): € 100,00

Mensile (4 settimane consecutive): € 40,00

Tessera 10 lezioni: € 110,00

1 ingresso: € 12,00



Iscrizione 12 mesi Palestra Titans:

€ 35,00 nuovi iscritti e rinnovi entro il 31/8/26

€ 38,00 nuovi iscritti e rinnovi dal 1/9/26

€ 50,00 sostenitori con t-shirt