



**CENTRO OSTEOPATIA E MOVIMENTO**

OSTEOPATIA

OSTEOPATIA PEDIATRICA

MASSOTERAPIA

GINNASTICA  
PERSONALIZZATA

VALUTAZIONE  
POSTURALE

**PILATES CON  
MACCHINARI**

- Reformer Pilates individuale
  - Reformer Pilates duetto
- su appuntamento



**INIZIO  
CORSI**

**LUNEDÌ 19 SETTEMBRE**

*prima lezione di prova*

**LEZIONI CON  
PICCOLI GRUPPI**

.....  
**ESERCIZI PERSONALIZZATI**  
.....

**PERSONALE ALTAMENTE  
QUALIFICATO**

**PER INFO E PRENOTAZIONI:**

**351.8144498**



CENTRO OSTEOPATIA E MOVIMENTO



## I NOSTRI CORSI:

### STOP AL MAL DI SCHIENA!

#### GINNASTICA POSTURALE

Lunedì	ore 15.00 e 19.00
Martedì	ore 11.00
Giovedì	ore 10.00
Venerdì	ore 18.00

#### YOGA

Mercoledì	ore 20.00
Venerdì	ore 10.00

#### PILATES

Lunedì	ore 10.00, 18.00 e 20.00
Martedì	ore 19.00
Mercoledì	ore 10.00 e 16.00
Giovedì	ore 19.00 e 20.15

#### REFORMER LUNCH-TIME

Il Pilates con macchinari in pausa pranzo  
Da Lunedì a Venerdì dalle 12.00 alle 14.00

**INDIVIDUALE O DUETTO**

*su appuntamento*

**È NECESSARIA  
LA PRENOTAZIONE →**

#### RIEDUCAZIONE VERTEBRALE

**per adulti e bambini**

*anche per portatori di corsetti*

**Martedì e Giovedì**

dalle ore 15.00 alle 16.30

dalle ore 17.45 alle 18.50

#### PILATES IN GRAVIDANZA

Su appuntamento

#### FUNCTIONAL TRAINING

Mercoledì ore 18.00

#### COM@HOME

ABBONAMENTI ONLINE

#### Pilates

Giovedì ore 17.00

PER INFO E PRENOTAZIONI:

**351.8144498**

MERATE • Via Statale 11 A - vicino ad Arcaplanet • [www.centro-osteopatiaemovimento.it](http://www.centro-osteopatiaemovimento.it)