



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 20 SETTEMBRE

prima lezione di prova

COM@HOME

puoi frequentare i nostri corsi
anche online

Novita' POSTURAOK!

Allenamenti Personalizzati
On Demand dove e quando vuoi!
www.metodoposturaok.it

ABBONAMENTI A PREZZI
VANTAGGIOSI AI PRIMI 30 ISCRITTI

PER INFO E PRENOTAZIONI:

351.8144498



CENTRO OSTEOPATIA E MOVIMENTO



ORARI CORSI:

GINNASTICA POSTURALE

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

PILATES

Lunedì ore 10.00, 18.00 e 20.00
Martedì ore 19.00
Mercoledì ore 16.00
Giovedì ore 9.00, 19.00 e 20.15
Venerdì ore 10.00

REFORMER PILATES SMART

Martedì ore 14.00

CIRCUIT & FUNCTIONAL TRAINING

Mercoledì ore 18.00

MEDITAZIONE Energetica base

Martedì ore 20.45

YOGA

Lunedì ore 16.00
Mercoledì ore 10.00 e 20.00

LEZIONI CON PICCOLI GRUPPI

ESERCIZI PERSONALIZZATI

PERSONALE ALTAMENTE QUALIFICATO

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

COM@HOME ABBONAMENTI ONLINE

Pilates Giovedì ore 16.00 e 19.00

Ginnastica Posturale
Lunedì ore 16.00

Yoga
Lunedì ore 16.00
Mercoledì ore 20.00

POSTURAOK!

Allenamenti Specifici On Demand
visita il nostro sito:
www.metodoposturaok.it

PER INFO E PRENOTAZIONI:

351.8144498

MERATE • Via Spluga 11 A - vicino al Bowling • www.centro-osteopatiaemovimento.it