



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](http://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](http://www.metodoposturaok.it)

PER INFO E PRENOTAZIONI:

# 351.8144498

MERATE • Via Spluga 11 A - vicino al Bowling • [www.centro-osteopatiaemovimento.it](http://www.centro-osteopatiaemovimento.it)