

PLANNING

CORSI DI GRUPPO

GYROKINESIS®

Come una danza liquida: **movimenti fluidi, respiro e allungamento** per armonia e libertà di movimento.

POWER & FLEX

Forza e flessibilità in una lezione a corpo libero che unisce stili diversi per **movimenti armonici, dinamici e forti**.

FLOW STRETCH

Lezione a corpo libero con scarpa basculante per **allungare e rinforzare** i muscoli di arti inferiori.

PILATES FIT

Allenamento del "power house": addome, glutei, adduttori e zona lombare per una **postura forte e stabile**.

YOGA DINAMICO

Una modalità attiva di yoga adatta a tutti, per **sciogliere le tensioni e liberare la mente** dallo stress, riconquistando leggerezza.



ADHARA
OFFICINA DEL MOVIMENTO

PLANNING ADHARA 2025 - 2026

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00 10.00			Gyrokinesis		Gyrokinesis
13.00 14.00	Power & Flex				
19.00 20.00	Gyrokinesis	Pilates Fit		Yoga Dinamico	
20.00 21.00		Flow Stretch		Power & Flex	



ADHARA
OFFICINA DEL MOVIMENTO