

Programma Opening

Sabato 5 e Domenica 6 Giugno apriremo le porte del circolo sportivo Villa Talenti a tutti coloro che vogliono provare le nostre proposte sportive e scoprire i nostri servizi. In queste giornate potrete incontrare i nostri operatori che vi illustreranno tutte le attività che il circolo prevede e saranno a disposizione per valutazioni e consigli per i vostri allenamenti. Di seguito i programmi:

Sabato 5 giugno

Sport & Training

16.00-16.30	Funzionale
17.00-17.30	Allenamento alta intensità
19.30-20.00	Trx

Discipline Olistiche

16.00 - 16.30	Posturale	Yoga
17.00 - 17.30	Yoga Over 60'	Qi Gong/Tai Chi
18.30 - 19.00	Pilates	Yoga
19.30 - 20.00	Pilates	Respiro & Mindfulness

Wellness

16.30 – 17.00	Shiatsu
17.30 – 18.00	Valutazione osteoarticolare e dei sistemi interni - Shiatsu
19.00 – 19.30	Shiatsu - Massaggio rilassante o decontratturante
20.00 – 20.30	Massaggio rilassante o decontratturante - Shiatsu

Domenica 6 giugno

Sport & Training

16.00-16.30	Funzionale
17.00-17.30	Allenamento alta intensità

Spiritual & Wellness

16.00 - 16.30	Posturale	Qi Gong & Tai Chi
17.00 - 17.30	Pilates	Respiro & Mindfulness
18.30 - 19.00	Posturale	Qi Gong & Tai Chi
19.30 - 20.00	Pilates	Yoga

Wellness

16,30 - 17,00	Valutazione osteoarticolare e dei sistemi interni
17,30 - 18,00	Massaggio rilassante o decontratturante
19,00 - 19,30	Valutazione osteoarticolare e dei sistemi interni
20,00 - 20,30	Massaggio rilassante o decontratturante

Dalle ore 20.30 saremo felice di ospitare:

Big Babol Circus! A cura del maestro Daniele Antonini.

Lo spettacolo vede alternarsi magie comiche, giocolerie, clownerie e l'immane esibizione delle bolle di sapone manipolate con le mani e bolle giganti.

Per partecipare è necessario prenotarsi ed indicare il numero di familiari nella prenotazione per un numero massimo di 4 persone