



SALA ATTREZZI CARDIO + PESI
Assistenza con istruttori e piani di allenamento
(In sala Martina Scarpa, Greta Persico, Anna e Giulia Green – schede by staff)



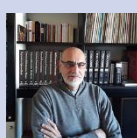
FUNCTIONAL EFFICIENCY
Allenamenti funzionali individualizzati
(Riccardo Ton ed Alessio Carraro)



PERSONAL TRAINER
Allenamento personalizzato 1:1 o 1:2
(R. Ton, A. Carraro, V. Durigon e C. Carra)



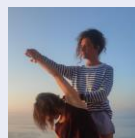
BACK SCHOOL & POSTURAL + FUNCTIONAL LIGHT CIRCUIT
Ginnastica posturale e tutto quanto serve per star bene con la schiena
Circuiti Leggeri funzionali individualizzati (Antonella Casarin)



PALESTRA DELLA SALUTE
Legge Regionale 8/2015
(L. Innocente, V. Durigon, C. Carra)

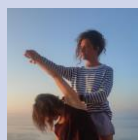
FUNCTIONAL PILATES
Pilates con maggior carico
condizionale e coordinativo

Bianca
Lisa
De Chirico



PILATES
Livello base ed intermedio

GINNASTICA DOLCE OVER 60
Attività motoria per la terza età
(Bianca Lisa De Chirico)



GAG
Gambe, Addominali e Glutei
(Martina Scarpa)



TOTAL BODY CONDITIONING + FIT & TONE
Allenamenti dinamici funzionali al miglioramento
della capacità aerobica e della tonificazione muscolare



Martina
Scarpa



ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA E DELL'EFFICIENZA DEL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO finalizzati alla strutturazione di programmi di orientamento dello stile di vita per migliorare, mantenere o recuperare lo stato di forma



Carlo
Carra

www.biotekna.com

NON HAI TROVATO IL CORSO CHE TI INTERESSA ?

Esprimi comunque le tue necessità alla nostra segreteria:
siamo costantemente al lavoro per migliorare la nostra offerta!



Per contatti:

- Segreteria aperta dal 5/9 con orari **MAR + GIO 10:00 / 12:30** e **LUN, MER, VEN 15:00 / 20:00**
- Email: motus.ssd@gmail.com