



SCEGLI IL TUO CORSO · 2026/2027

# LevelUp

L'evoluzione di NonSoloPilates: più intensità, allenamento a circuito.

## ETÀ

adulti

## IMPEGNO

lezioni da 50 minuti · livello  
intermedio-alto

## INSEGNANTE

Valentina Chinaglia

L'evoluzione del classico NonSoloPilates, con un tocco in più: intensità maggiore e allenamento principalmente a circuito, con ogni sessione diversa dall'altra.

Il lavoro cardiovascolare è più intenso ma il divertimento è assicurato: si sfida sé stesse e le compagne, sempre in totale sicurezza.

Cosa otterrai: rinforzo muscolare, mobilità straordinaria, niente più dolori dopo la gita fuori porta, sciare senza stress, meno tensione fisica e un corpo pronto a tutto.

Per chi pratica già da un po' e vuole alzare l'asticella.

## GIORNI E ORARI 2026/2027

### NonSoloPilates LevelUp

**Lunedì: 07.30 - 08.30**

**Giovedì: 08.30 - 09.30**

L'orario cambia in base ai giorni

Lunedì e giovedì

Valentina Chinaglia

## Vieni a provare una lezione

Scrivici su WhatsApp al 328.8409202 o vieni a trovarci in segreteria.

Tutti i corsi, i video e le gallerie su [atelierdanza.net](http://atelierdanza.net)

## ATELIER DANZA asd · Scegli il tuo corso 2026/2027

area M. Tosi · via Luigi Einaudi, 13 · 45100 Rovigo  
328.8409202 · WhatsApp · [info@atelierdanza.net](mailto:info@atelierdanza.net)

4 sale · 21° anno accademico  
**[atelierdanza.net](http://atelierdanza.net)**