



SCEGLI IL TUO CORSO · 2026/2027

NonSoloPilates

Oltre il pilates: posturale, funzionale e lavoro sulla fascia.

ETÀ

adulti

IMPEGNO

lezioni da 50 minuti · in sala e online

INSEGNANTE

Valentina Chinaglia

Il corso che va oltre il pilates classico, integrando ginnastica posturale e funzionale con un focus speciale sulla fascia muscolare: un lavoro a 360°, dinamico, efficace e divertente.

Si lavora a corpo libero e con palline, elastici, pesi e bastoni: 50 minuti per lezione, sempre diversa dalla precedente.

Benefici: rinforzo muscolare, mobilità, resistenza, performance e sollievo per la zona cervicale.

Per chi non sa da dove iniziare, per chi ha qualche dolore ma non vuole rinunciare al movimento, per chi ha una vita sedentaria. Disponibile anche nella versione online del martedì e del giovedì sera.

GIORNI E ORARI 2026/2027

NonSoloPilates

Lunedì: 08.30 - 09.30

Mercoledì: 08.30 - 09.30

Giovedì: 10.30 - 11.30

L'orario cambia in base ai giorni

Lunedì, mercoledì e giovedì

Valentina Chinaglia

ATELIER DANZA asd · Scegli il tuo corso 2026/2027

area M. Tosi · via Luigi Einaudi, 13 · 45100 Rovigo
328.8409202 · WhatsApp · info@atelierdanza.net

4 sale · 21° anno accademico
atelierdanza.net

NonSoloPilates Online

18.15 - 19.15

Martedì 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