



SCEGLI IL TUO CORSO · 2026/2027

ValePostura

Muoviti meglio, in salute: ginnastica posturale, funzionale e pilates.

ETÀ

adulti

IMPEGNO

4 corsi, dal livello base
all'intermedio-alto

INSEGNANTE

Valentina Chinaglia

ValePostura porta nelle sale di Atelier Danza quattro percorsi differenti, pensati per ogni livello e per ogni esigenza: dalla Ginnastica Dolce Funzionale al circuito intenso di LevelUp, passando per NonSoloPilates e la Ricarica Posturale di fine giornata.

Ogni lezione dura 50 minuti, si lavora a corpo libero e con piccoli attrezzi (palline, elastici, pesi, bastoni), sempre in totale sicurezza e in un clima di gruppo che rende l'allenamento piacevole.

Obiettivo comune: mobilità articolare, rinforzo muscolare, equilibrio, prevenzione dei dolori e una postura migliore nella vita di tutti i giorni.

Scegli il percorso che fa per te: ogni corso ha la sua scheda con descrizione, benefici e orari.

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

GIORNI E ORARI 2026/2027 · continua

NonSoloPilates LevelUp

Lunedì: 07.30 - 08.30

Giovedì: 08.30 - 09.30

L'orario cambia in base ai giorni

Lunedì e giovedì

Valentina Chinaglia

NonSoloPilates Online

18.15 - 19.15

Martedì e giovedì

Valentina Chinaglia

Ginnastica Dolce Funzionale

Lunedì: 09.30 - 10.30 e 10.30 - 11.30

Martedì: 15.00 - 16.00

Mercoledì: 09.30 - 10.30 e 10.30 - 11.30

Giovedì: 09.30 - 10.30 e 15.00 - 16.00

L'orario cambia in base ai giorni

Lunedì, martedì, mercoledì e giovedì

Valentina Chinaglia

Ricarica Posturale

18.00 - 19.00

Mercoledì

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

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