

I CORSI DI VIE DELLA SETA

LEZIONE DI PROVA **GRATUITA** SU PRENOTAZIONE

Per chi vuole tenersi in forma

HATHA YOGA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
19.00 – 20.00	12.45 – 13.45 18.00 – 19.00	19.00 – 20.00	18.00 – 19.00	12.45 - 13.45

PILATES MATWORK

Lunedì	Mercoledì	Sabato
19.00 – 20.00	19.00 – 20.00	11.00 – 12.00

POSTURAL PILATES

Martedì	Giovedì
19.00 – 20.00	19.10 – 20.10

GINNASTICA ANTALGICA

Mercoledì	Venerdì
18.00 – 19.00	18.00 – 19.00

DANZA DEL VENTRE

Sabato (principianti)	Sabato (avanzati)
11.00 – 12.00	12.00 – 13.00

G.A.G.

Martedì	Giovedì
18.00 – 18.45	18.00 – 18.45

FIT BURN

Lunedì	Mercoledì	Sabato
18.00 – 18.50	18.00 – 18.50	10.00 – 10.50

ZUMBA

Martedì	Giovedì
19.00 – 19.45	19.00 – 19.45

Discipline orientali e di difesa

TECNICHE MEDITATIVE E MINDFULNESS

(Corso di meditazione per la concentrazione e la gestione dell'ansia)

Mercoledì

20.00 – 21.00

KUNG-FU TRADIZIONALE DELLA CITTÀ PROIBITA

(Ba Gua Zhang Kung Fu: salute, difesa personale, filosofia)

Lunedì	Giovedì	Venerdì	Sabato
20 – 21 (principianti)	20 – 21 (principianti)		15.00 – 17.00
20 – 21.30 (dal 2° anno in su)	20 – 21.30 (dal 2° anno in su)	20 – 21.30 (avanzati)	(solo provenienti da altre regioni)

SPADA GIAPPONESE - JUJITSU

(Antica arte dei samurai di sguainare, usare la katana e combattere a mani nude)

Martedì

20.00 – 21.00

Venerdì

19.00 – 20.00

TAIJIQUAN

(Arte marziale cinese morbida per la salute a ogni età)

Lunedì (avanzati)	Martedì (principianti)	Mercoledì (principianti)
20.00 - 21.30	10.30 – 12.00	20.00 – 21.30

DIFESA PERSONALE FEMMINILE

(Tecniche reali per difendersi in ogni situazione)

Martedì

20.00 – 21.00

Giovedì

20.00 – 21.00

SCUOLA PROFESSIONALE DI SHIATSU

(Imparare lo Shiatsu per accedere a una nuova professione)

Weekend

Chiedere informazioni in segreteria sulle date

ORARI DI SEGRETERIA:

Lunedì: 16.00 – 20.00, Martedì – Venerdì: 10.00 – 14.00 e 16.00 – 20.00

Sabato: 10.00 – 13.30 e 15.00 – 18.00

CONTATTI:

Tel. 0523 1900557 • Email: info@viedellaseta.it • Sito: www.viedellaseta.it

Via Don Dieci, 8 – 29122 Piacenza (trasversale di Via Conciliazione)

	Lezione singola	Mensile 3/sett.	Mensile 2/sett.	Mensile 1/sett.	Bimestre 3/sett.	Bimestre 2/sett.	Bimestre 1/sett.	Trimestre 3/sett.	Trimestre 2/sett.	Trimestre 1/sett.	Annuale 3/sett.	Annuale 2/sett.	Annuale 1/sett.
Hatha Yoga	€17,50	€90	€70	€55	€160	€130	€95				€660	€550	€400
Danza del ventre	€17,50			€55			€95			€140			€380
Postural Pilates	€17,50		€80	€55		€145	€95		€220	€140		€660	€380
Pilates Matwork	€17,50	€105	€90	€55	€185	€165	€95	€280	€250	€140	€840	€750	€420
Ginnastica antalgica	€17,50		€80	€55		€145	€95		€220	€140		€660	€380
Fit Burn	€17,50	€100	€80	€55	€180	€145	€95	€270	€220	€140	€730	€660	€380
G.A.G.	€17,50	€100	€80	€55	€180	€145	€95	270 €	€220	€140	€730	€660	€380
Zumba	€17,50	€100	€80	€55	€180	€145	€95	€270	€220	€140	€730	€660	€380
Difesa personale femminile			€60	€40									
Kung Fu			€60	€40								€550	€370
Spada giapponese - Jujitsu			€60	€40								€520	
Taijiquan	€17,50			€55									
Meditazione Mindfulness	Pacchetto 6 lezioni: €80									€140			