

I CORSI DI VIE DELLA SETA

LEZIONE DI PROVA **GRATUITA** SU PRENOTAZIONE

Per chi vuole tenersi in forma

HATHA YOGA

Lunedì	Martedì	Giovedì	Venerdì
19.00 – 20.00	12.45-13.45 17.50-18.50 19.00-20.00	17.50-18.50 19.00-20.00	12.45-13.45

PILATES MATWORK

Lunedì	Mercoledì	Sabato
19.00 – 20.00	19.00 – 20.00	10.45-11.45 12.00-13.00

PILATES TRX SUSPENSION

Lunedì	Mercoledì
18.00 – 18.50	18.00 – 18.50

FUNCTIONAL MOVEMENT

Lunedì
18.00 – 18.50

GINNASTICA POSTURALE E CORRETTIVA

Martedì
18.45 – 19.40

GINNASTICA DOLCE

Martedì e Giovedì
10.30 – 11.20

DANZA DEL VENTRE

Sabato
10.00 – 11.00 11.10 – 12.20

FIT BOXE

Martedì	Giovedì
19.50 – 20.30 20.40 – 21.20	19.30 – 20.10 20.20 – 21.00

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)

Martedì e Giovedì

20.15 – 21.15

SPADA GIAPPONESE - JUJITSU

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

Lunedì

20.10 – 21.10

Venerdì

20.00 – 21.00

TAIJIQUAN

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

Martedì

10.00 - 11.00

Mercoledì

20.10 – 21.10

Venerdì

20.00 – 21.00

SCUOLA PROFESSIONALE DI SHIATSU

(Imparare lo Shiatsu per accedere a una nuova professione)

Weekend

Chiedere informazioni in segreteria

ORARI DI SEGRETERIA

Lunedì e Mercoledì: 16.00 – 20.00

Martedì, Giovedì Venerdì: 10.00 – 13.30 e 16.00 – 20.00

Sabato: 10.00 – 14 e pomeriggio su richiesta

CONTATTI

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

Tel. 0523 1900557 • Whatsapp: 3381737872

Email: info@viedellaseta.it • Sito: www.viedellaseta.it

+ €25 DI ASSICURAZIONE	Mensile 2/sett.	Mensile 1/sett.	Bimestre 2/sett.	Bimestre 1/sett.	Trimestre 1/sett.
Hatha Yoga	€70	€55	€130	€95	
Functional Movement		55 €		95 €	
Danza del ventre		€55		€95	
Ginnastica Posturale	€80	€55	€145	€95	
Pilates Matwork	€90	€55	€165	€95	
Pilates Suspension TRX	€80	€55	€145	€95	
Ginnastica dolce	€70	€55	€130	€95	
Kung Fu	€60				
Spada giapponese - Jujitsu	€60				
Taijiquan	€70	€55			
Meditazione Mindfulness	Pacchetto 6 lezioni: €80				€140
Fit Boxe	Pacchetto 10 lezioni: €90				
Yoga & Pilates lezione privata	IN PALESTRA 1 lezione: €35 5 lezioni: €150 10 lezioni: €250		NELLA GROTTA DI SALE 10 lezioni x 1 persona: €300 10 lezioni x 2 persone: €200 a testa		