

Personal Trainer con programmi personalizzati di tonificazione (con piccoli attrezzi e a corpo libero)
durata lezione 1 ora e trenta

Personal Trainer con programmi personalizzati di ginnastica posturale(metodo Pilates,Back School,Feldenkrais)
durata lezione 1 ora

Lezioni individuali di yoga
durata lezione 1 ora e un quarto

Lezioni di gruppo di tonificazione
(ginnastica generale) con piccoli attrezzi minimo 4 partecipanti
durata lezione 1 ora

Lezioni di gruppo di Pilates Matwork (con piccoli attrezzi)
minimo 4 partecipanti
durata lezione 1 ora

Lezioni di gruppo di Hatha Yoga
minimo 2 partecipanti
durata lezione un'ora e un quarto:
asana(posizioni statiche),pranayama(esercizi di respirazione) e rilassamento