

## Elenco Servizi

- Osteopatia e Osteopatia pediatrica
- Psicologia e Psicoterapia
- Naturopatia
- Alimentazione e Dietologia
- Fisioterapia
- Programmi individuali di Correttiva, Ginnastica antalgica, Dimagrimento, Pre-Post Gravidanza
- Corsi di Gruppo
  
- **Ginnastica posturale:** Metodo back-school, per una riprogrammazione posturale.
- **Dinamic Yoga:** Posture di Yoga, versione dinamica.
- **Pilates:** Tonificazione e allungamento.
- **Training Autogeno:** Tecnica di rilassamento.
- **Nirvana Fitness:** Unisce Pilates, Yoga e Ginnastica Posturale a tempo di musica.
- **PAT:** Postural - Athletic - Training.
- **FluiBall:** Allenamento cardio e tonificazione per tutto il corpo.
- **Yoga:** Corpo e mente.
- **Circuit Training:** Allenamento a postazioni per tutto il corpo.

## Seguici su:

[www.facebook.com/EASStudioPosturale](http://www.facebook.com/EASStudioPosturale)



[easstudioposturale](https://www.instagram.com/easstudioposturale)



[@easstudio](https://twitter.com/easstudio)



Piazza Antonio Gramsci, 8  
20082 Binasco (MI)  
Tel. 02 91110195  
Mob 339 1695702  
[info@easstudio.it](mailto:info@easstudio.it)  
[www.easstudio.it](http://www.easstudio.it)

Orari di apertura:  
Lun-Ven 9:00 - 20:00  
Sab 9:00 - 18:00

**EAS Studio Posturale**  
Equilibrio - Armonia - Salute



✓  
**PLANNING  
CORSI  
STAGIONE  
2017/18**

Per la salute della tua schiena  
e il tuo benessere

**Settimana prova corsi  
dal 18/09 al 23/09**

**Tariffe corsi di Gruppo**

**Inizio corsi 25/09/2017**

**ORARIO CORSI DI GRUPPO**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:00 - 10:45 Ginnastica Posturale	10:00 - 10:45 Ginnastica Posturale	10:00 - 10:45 Pilates	10:00 - 11:30 Yoga	10:00 - 10:45 Ginnastica Posturale	10:00 - 10:45 Pilates	
					11:00 - 11:45 Nirvana Fitness	
					12:00 - 12:45 Circuit Training	
12:45 - 13:45 Dinamic Yoga		12:45 - 13:30 Fluiball		12:45 - 13:30 PAT		
18:30 - 19:15 Ginnastica Posturale	18:30 - 19:15 Nirvana Fitness		18:30 - 19:15 Ginnastica Posturale	18:30 - 19:15 Nirvana Fitness		
19:30 - 20:15 Pilates	19:30 - 20:15 PAT	19:00 - 20:30 Yoga	19:30 - 20:15 Pilates	19:30 - 20:15 Fluiball		
20:30 - 21:15 Training Autogeno						

- I corsi vengono attivati con un minimo di 4 persone
- L'orario corsi potrebbe subire variazioni
- Regolamento dei servizi disponibile in reception
- Obbligatorio il certificato medico

**Legenda:** ● Medical ● Fitness ● Body/Mind

Quota iscrizione annuale 15 €

Abbonamento **Mensile**

monosettimanale 65 €  
bisettimanale 110 €  
trisetttimanale 150 €

Abbonamento **Quadrimestrale**

monosettimanale 162 €  
bisettimanale 306 €  
trisetttimanale 432 €

**Yoga**

Mensile monosettimanale 65 €  
Quadrimestrale monosettimanale 225 €

**Inizio 1° Quadrimestre\*:** dal 25/09/2017 al 10/02/2018  
Settimana recupero dal 12/02/2018 al 17/02/2017

**Inizio 2° Quadrimestre\*:** dal 19/02/2018 al 23/06/2018  
Settimana recupero dal 25/06/2018 al 30/06/2018

**Chiusure Studio:** Festa di Ognissanti 1 Novembre 2017  
Immacolata 8-9 Dicembre 2017  
Natale dal 24 dicembre al 07 dicembre compresi  
Pasquetta 2 Aprile 2018  
Festa della Liberazione 25 Aprile 2018  
Festa dei Lavoratori 1 Maggio 2018  
Festa della Repubblica 2 Giugno 2018

\*18 settimane per quadrimestre