

## Legenda:

- **Ginnastica posturale:** Insegnamento della corretta postura, distensione muscolare, per un completo benessere.
- **Pilates:** Tonificazione e allungamento nel rispetto della corretta postura. Migliora fluidità e controllo dei movimenti.
- **Nirvana Fitness:** Un mix tra Pilates, Yoga, Ginnastica Posturale e stretching a tempo di musica con l'attenzione portata sul respiro.
- **Yoga:** Antica disciplina che unisce corpo e mente.
- **Cardio&Tone:** Allenamento che unisce l'attività cardiovascolare all'attività di tonificazione muscolare.
- **Training autogeno:** Di gruppo o individuale. Insegnamento della tecnica di autorilassamento.
- **Soft Fitness:** Ginnastica dolce che vi permette di distendere e tonificare la muscolatura tramite movimenti lenti e senza sovraccaricare il vostro corpo.
- **Strong Fitness:** Allenamento fitness alto impatto.
- **Cardio e Addome:** Allenamento specifico per addome più la parte cardio vascolare.
- **Cardio e Gambe:** Allenamento specifico per gambe più la parte cardio vascolare.

## Elenco Servizi

- Osteopatia e Osteopatia pediatrica
- Massoterapia; Decontratturante sportivo; Relax; Linfodrenaggio; Tecarterapia
- Nutrizione
- Corsi di gruppo: Ginnastica Posturale; Pilates; Yoga; Fitness
- Programmi individuali di Correttiva, Ginnastica antalgica, Pre-Post Gravidanza

Seguici su:



Piazza Antonio Gramsci, 8  
20082 Binasco (MI)  
Tel. 02 91110195  
Mob 339 1695702  
info@easstudio.it  
www.easstudio.it

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

Per la salute della tua schiena  
e il tuo benessere

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

**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	9:30 - 10:15 Ginnastica Posturale
	11:00 - 11:45 Stretching	11:00 - 11:45 Soft Fitness			10:30 - 11:45 Pilates
					11:30 - 12:15 Nirvana Fitness
12:45 - 13:30 Cardiotone		12:45 - 13:30 Strong Fitness		12:45 - 13:30 Cardiotone	
		16:15 - 17:00 Cardiotone			
17:30 - 18:15 Ginnastica Posturale		17:30 - 18:15 Cardio + Addome	17:30 - 18:15 Ginnastica Posturale	17:30 - 18:15 Cardio + Addome	
18:30 - 19:15 Ginnastica Posturale	18:30 - 19:15 Nirvana Fitness	18:30 - 19:15 Cardio + Gambe	18:30 - 19:15 Ginnastica Posturale	18:15 - 19:00 Cardio + Gambe	
19:30 - 20:15 Pilates	19:30 - 20:15 Strong Fitness	19:00 - 20:30 Yoga	19:30 - 20:15 Pilates	19:30 - 20:15 Strong Fitness	

- 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

È possibile fare una lezione di prova, salvo disponibilità.

## Tariffe corsi di Gruppo

➔ **SETTIMANA PROVA CORSI dal 16/09/2019 al 21/09/2019** ◀

Quota iscrizione annuale 15 €

Abbonamento **Mensile**

monosettimanale 65 €  
bisettimanale 110 €  
trisetttimanale 150 €

Abbonamento **Quadrimestrale**

monosettimanale 162 €  
bisettimanale 306 €  
trisetttimanale 432 €

**Yoga**

Mensile monosettimanale 75 €  
Quadrimestrale monosettimanale 235 €

**Inizio 1° Quadrimestre\*:** dal 23/09/2019 al 25/01/2020  
Settimana recupero dal 27/01/2019 al 01/02/2020

**Inizio 2° Quadrimestre\*:** dal 03/02/2020 al 23/05/2020  
Settimana recupero dal 25/05/2020 al 30/05/2020

**Chiusure Studio:** Festa di Ognissanti 1 e 2 Novembre 2019  
Natale dal 23/12/19 al 06/01/20 compresi  
Pasqua Sabato 11/04/20 e Lunedì 13/04/20  
Festa Liberazione Sabato 25 Aprile  
Festa dei Lavoratori Venerdì 1 e Sabato 2 Maggio  
Festa della Repubblica Lunedì 1 e Martedì 2 Giugno

\*16 settimane per quadrimestre