



Offerta ai soci CAI

Il centro fitness Studio Sei offre un percorso di Preparazione fisica personalizzato e specifico per atleti ed appassionati di montagna, propedeutico alle diverse attività praticate in montagna, dall'escursionismo allo sci, dalla camminata sportiva all'arrampicata, con le seguenti modalità:

- ***Programmi di lavoro individuali con personal trainer specializzati in orari concordati dalle 7 alle 22 (attrezzatura technogym) -***

Costo per persona all'ora eur 26

- ***Personal group (max 3 persone) su richiesta in orari concordati***

Costo per persona all'ora 2 clienti per istruttore eur 18

Costo per persona all'ora 3 clienti per istruttore eur 16

- ***Sedute di 2 ore con massimo 8 partecipanti da effettuare il sabato pomeriggio e/o domenica mattina***

Costo per persona per seduta (2 ore) eur 15

Sono inoltre disponibili i seguenti servizi

- *Corsi (max 8 persone) di pilates - power yoga – ginnastica antalgica – stretch & mobility – tonificazione – respirazione, asana, yin yoga e rilassamento*
- *Pancafit individuale o di gruppo (max 3 persone) con istruttori certificati metodo Raggi*

Inoltre

- Consulenze e terapie osteopatiche

- Consulenze e terapie olistiche

- Massaggi shiatsu

- Massaggi linfodrenanti

- Massaggi rilassanti

-Massaggi sportivi e decontratturanti

***Per i gli iscritti CAI sconto del 10% su
tutti i servizi offerti dallo Studio Sei.***

Studio Sei

p.za p. levi 6

Tel 334 7842851 – 0161/211690