

SaronnoNews

Ginnastica posturale e risveglio energetico, Saronno Servizi presenta le novità al Palaexbo

Valentina Rizzo · Monday, March 11th, 2024

Tutto esaurito sabato 9 marzo al **Palaexbo** di Saronno per il primo **open day di ginnastica posturale**, un'attività indirizzata a migliorare la postura, recuperare la mobilità, aiutare ad alleviare i dolori di spalle, collo e schiena.

Nella struttura gestita da Saronno Servizi si terrà **sabato 16 marzo il secondo open day di ginnastica posturale**, dalle ore 10 alle 11 e dalle ore 11 alle 12.

I pacchetti acquistabili saranno da 10 lezioni a 100 euro; per chi si iscrive nelle giornate di prova gratuite sarà applicato uno sconto del 20%. A partire da sabato 23 marzo gli orari di ginnastica posturale saranno i seguenti: 9-10, 10-11 e 11-12.

Risveglio energetico – energym. Corsi con esercizi di respirazione per il corpo fisico, breve lavoro

energetico antistress e di rilassamento, che si svolgeranno nelle giornate di mercoledì, martedì e giovedì.

Per costi e orari contattare la reception della piscina o del Palaexbo.

Se amate l'acqua la piscina di Saronno offre **corsi di training postural e pilates** che nasce con l'intenzione di migliorare la postura in acqua, lavorando in maniera specifica sulla zona del core (addominali). I corsi si svolgono sia in acqua bassa che in acqua alta e si basano su resistenza, equilibrio e galleggiamento.

Le iscrizioni sono aperte per tutta la stagione. Iscrizioni bimestrali o quadrimestrali e pacchetti prenotabili. Non mancheranno nuove proposte legate alla salute e al benessere nei prossimi mesi. La Saronno Servizi SSD vi da appuntamento per scoprire le nuove attività 2024 sui suoi canali social o direttamente su www.saronnoservizissd.it

This entry was posted on Monday, March 11th, 2024 at 10:30 am and is filed under [Tempo Libero](#), [Varesotto](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

