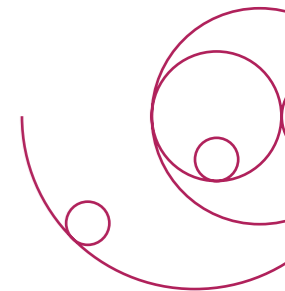


Pilates Props

Clicca sulle caselle delle lezioni per cominciare la tua pratica



| Settimana 1 | Giorno 1 | Giorno 2 | Giorno 3 | Giorno 4 | Giorno 5 | Un consiglio |
|--|---|---|---|---|--|--|
| COLIVA LA QUIETE 1 BodyScan 41 min | HAPPY PROPS 01 Softball 21 min | BRACCIA ALLENATE LIV 02 Banda elastica 21 min | HAPPT ROLLER 01 Roller 44 min | FITBALL CONTROLOGY 01 INT Fitball 30 min | COLTIVA LA MOBILITÀ 4 SCHIENA, SPALLE E BRACCIA Corpo libero 26 min | Un consiglio I piccoli attrezzi possono supportarti, o sfidarti nel movimento. Scopri l'effetto che ognuno di essi ha su di te. |
| Settimana 2 | Giorno 1 | Giorno 2 | Giorno 3 | Giorno 4 | Giorno 5 | Un consiglio |
| JUST BREATHE Feldenkrais CAM2 27 min | HAPPY ROLLER 02 Roller 44 min | P4W INT G8 STABILITÀ E MOBILITÀ CON LA PALLA Softball 33 min | GAMBE LEGGERE LIV 02 Banda elastica 34 min | FITBALL CONTROLOGY 02 INT Fitball 26 min | P4W INT G7 MOBILITÀ E CONSAPEVOLEZZA Corpo libero 33 min | Un consiglio Se non possiedi un roller, puoi ridurre a 4 il numero delle pratiche settimanali oppure sostituire la lezione con una a tuo piacimento. |
| Settimana 3 | Giorno 1 | Giorno 2 | Giorno 3 | Giorno 4 | Giorno 5 | Un consiglio |
| RIDUCI LE TENSIONI CERVICALI 1 Feldenkrais 29 min | HAPPY PROPS 02 Banda elastica 34 min | P4W INT G10 SOFTBALL, LEZIONE DINAMICA Softball 33 min | P4W JUNE21 INT G6 Fitball 35 min | HAPPY ROLLER 03 Roller 44 min | COLTIVA LA MOBILITÀ 5 Corpo libero 35 min | Un consiglio Quando pratichi con la fitball, fai sempre attenzione a liberare lo spazio intorno a te. |
| Settimana 4 | Giorno 1 | Giorno 2 | Giorno 3 | Giorno 4 | Giorno 5 | Un consiglio |
| JUST BREATHE Feldenkrais CAM3 43 min | HAPPY PROPS 05 Softball 40 min | SPALLE CONSAPEVOLI LIV 02 Schiena, spalle e braccia 23 min | HAPPY ROLLER 04 Roller 45 min | P4W INT G27 CONTROLLO E GIOCO Fitball 30 min | COLTIVA LA MOBILITÀ 6 Corpo libero 32 min | Un consiglio I props sono come giochi... divertititi! |

