

RS SALUTE E BENESSERE

PIANO CORSI

2025/2026

RS WELLBEING CENTER

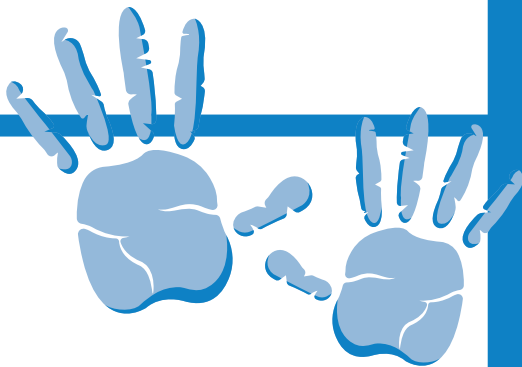
VIA BRUNO TOSARELLI 220 (CASTENASO BO)

800 864879 / 3451715652
info@rieducatoresportivo.it
www.rieducatoresportivo.it



ATTIVITÀ IN PRESENZA, IBRIDA E ONLINE



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.00-8.00				7.00-8.00			
9.00 -10.00				9.00 -10.00			
11.30-12.30			Riequilibrio Collo Schiena	11.00-12.00	Pilates Mamme in dolce attesa e/o con bebè	Riequilibrio Collo Schiena	Corso Jolly (Online)
13.00-14.00			Riequilibrio Collo Schiena	15.00-16.00	Rinforzo Muscolare		Progetti. Attività Ludico Motorie bimbi 5/7 anni
16.45-17.45		Pilates (Martina)		16.30-17.30			Progetti. Attività Ludico Motorie bimbi 8/11 anni
----->	h 18:00 Riequilibrio Collo Schiena	h 17:45 (Pilates Martina)		18.00-20.00	Pilates	Aperitivo a tema	Progetti. Crescita Personale Adolescenti 13/16 anni
19.00-20.00	Rinforzo Muscolare (Francesca Online)			19.00-20.00	Pilates Delia (Online)		
19.00-20.00	Riequilibrio Collo Schiena (Nicola)	Ginnastica Posturale (Nicola Ibrido)	Yoga (Gigliola)	19.00-20.00	Riequilibrio Collo Schiena (Nicola)	Yoga (Gigliola Ibrido)	
20.45-21.45	Mindfulness		Percorso Donna	20.15-21.30	Eventi Educational (Efficienza e Longevità)	Respirazione e Meditazione	