Ritrova il tuo benessere: una nuova opportunità per il nostro territorio!

Carissimi residenti di Acciano e dei Comuni limitrofi,
mi presento mi chiamo Ilenia Floro, lo sport è da sempre la mia vita. Fin da bambina è stato la mia passione più grande: mi ha permesso di raggiungere importanti traguardi come atleta professionista e ha modellato il mio corpo. Oggi, come tecnico qualificato CSEN, ho scelto di mettere questa esperienza a vostra disposizione.
Anche ora che ho concluso l'attività professionistica, lo sport continua a mantenermi in salute. Perché i benefici del movimento sono a lungo termine: fare attività oggi significa sostenere e proteggere i gesti quotidiani di domani (come chinarsi, sollevare la spesa o camminare senza dolori). Muoversi fa bene al corpo, ma soprattutto alla mente: scarica le tensioni e ci regala quella serenità necessaria per affrontare la vita di tutti i giorni con un sorriso.

Siete tutti invitati a due giornate speciali di OPEN DAY (Prova Gratuita)
:

- PILATES & GINNASTICA DOLCE: Venerdì 20 Novembre alle ore 18.00/19.00

ATTENZIONE: Posti strettamente limitati!
Per potervi seguire uno ad uno con la massima attenzione, correggere le posture e garantire la massima comodità in ampi spazi, ogni classe sarà aperta a un massimo di 16 partecipanti. Per questo motivo la prenotazione è obbligatoria.

Aiutami a spargere la voce!
Nei nostri paesi il passaparola è la forza più bella. Se conosci un'amica, un vicino di casa o un familiare ad Acciano o nei comuni vicini che vuole rimettersi in gioco, dedicarsi un momento di relax o migliorare la propria salute, condividi questo messaggio con loro o portali con te!
Stare bene insieme è ancora più bello.
Regalati un'ora di benessere e vieni a provare!

- Per riservare il tuo posto gratuito(fino a esaurimento) chiama - 3470942307 - Ilenia Floro
- Vi aspetto nella Sala Abruzzesi in Lussemburgo di Roccapreturo (AQ)!

CORSI 2026/27

PILATES & GINNASTICA DOLCE

Sala Abruzzesi in Lussemburgo, Roccapreturo – COMUNE DI ACCIANO (AQ)



ASCOLTA IL CORPO, RILASSA LA MENTE

La prima lezione è GRATUITA! Prenotazione obbligatoria.

Posti limitati per garantire ampi spazi ad ogni partecipante.

Pilates & Ginnastica dolce – Venerdì 20 Novembre ore 18.00/19.00

PILATES

Ti aiuta a ridefinire la muscolatura in modo armonioso e a correggere la postura, sciogliendo le tensioni quotidiane che gravano sulla schiena e sul collo. Ritroverai un corpo più leggero, vitale e pieno di energia.

"In dieci lezioni sentirai la differenza, in venti lezioni vedrai la differenza, in trenta avrai un corpo nuovo".
-Joseph Pilates-

GINNASTICA DOLCE

Movimenti lenti, controllati e progressivi per sciogliere le rigidità, migliorare l'equilibrio, stimolare la circolazione e mantenere il corpo agile e in salute.

Cosa portare:

- Abbigliamento comodo e traspirante;
- Scarpe pulite;
- Un tappetino personale;
- Un piccolo asciugamano e una bottiglietta d'acqua;

Per info/prenotazioni - 3470942307 Ilenia Floro - Tecnico CSEN