

AREA WELLNESS BUNKER 2016 2017



Associazione Sportiva Dilettantistica e di Promozione Sociale Variante Bunker Sport

IL MARTEDI'
h. 12.30

G.A.G.



Divertente e dinamico, esercizi che donano tonicità, forza ed elasticità, diminuendo il tessuto adiposo

IL MERCOLEDI' e GIOVEDI'
h. 12.30 e 18.30

HATHA YOGA



Rilassante e benefico, in costante ascolto con il corpo e il respiro sviluppa una maggiore presenza, donando calma e serenità

IL GIOVEDI'
h. 12.30

PILATES



Tonifica e aumenta la resistenza addominale allevia i dolori alla schiena e alla cervicale donando una postura corretta

IL GIOVEDI'
h. 17.15



FUNZIONALE

Si dice funzionale quando rispecchia i gesti della vita quotidiana, movimenti naturali realizzati da più fasce muscolari. Sviluppa un corpo bello, armonico e forte

IL LUNEDI' e MERCOLDI'
h. 14.30

THAI BOX per Teenager



La Boxe Thailandese è un'arte marziale che sviluppa il corpo e la mente, dando a chi lo pratica disciplina e sicurezza

IL MARTEDI' e GIOVEDI'
h. 14.30

HIP HOP per Teenager



Un modo di esprimersi attraverso i movimenti del corpo più congeniali al proprio io. Sviluppa equilibrio, agilità, e coordinazione

IL MERCOLEDI' e VENERDI'
h. 17.00

MUAY THAI per bambini



Un'arte marziale molto antica che utilizza tutte le parti del corpo, come tutte le discipline orientali è capace di sviluppare in modo armonioso corpo e mente

IL LUNEDI'
h. 17.15

POWER YOGA



Consente di allenare il corpo e contrastare lo stress. Evoluzione dello Yoga, è una attività che ne mantiene i principi sposandoli con la moderna ginnastica

IL MARTEDI'
h. 17.15

MOVIDA FITNESS



Un mix di movimenti semplici, ripetuti e abbinati alla musica. ALLENA IL TUO CUORE ANCHE A SORRIDERE

IL MARTEDI'
h. 18.30

AFRO FITNESS



Tenersi in forma con l'energia della musica afro. Afro fitness tonifica, allena la muscolatura, brucia calorie in maniera molto semplice e divertente.

IL MERCOLDI' e VENERDI'
h. 18.30

THAI BOX



Arte dei Re in Thailandia. Potenziamento fisico e studio della forma e della tecnica. Ogni persona con le sue diversità è gradita per lottare insieme contro le discriminazioni.

HIP HOP

IL LUNEDI'
h. 18.30



Con il ritmo e la musica sviluppiamo equilibrio, agilità e coordinazione, un modo per esprimere se stessi attraverso il corpo.

FESTE PER BAMBINI



Nella nostra Sala Polivalente organizziamo anche feste per i più piccoli, anche con la merenda e animazione

Info e prenotazioni: sport@variantebunker.com

IL SABATO LAB CREATIVI per i piccoli STAGE SEMINARI



... e se sei un operatore e hai bisogno di uno spazio scrivici!

CONTATTI

ASD Variante Bunker Sport
Via Nicolò Paganini 0/200
10154 - TORINO
www.variantebunker.com
sport@variantebunker.com
Patrizia 328 46 10 195
Roberta 349 45 24 199

f Bunker Sport



CITTA' DI TORINO

