



BALANCE  
360 | FIT LAB

360° SPORT  
& BENESSERE

# BALANCE 360

## FIT LAB

Un nuovo "Laboratorio del movimento" in stile underground, dove le differenti discipline si integrano dando vita ad uno spazio dinamico, funzionale ed olistico.

### **PILATES | Reformer, Matwork, MOTR**

Una disciplina che migliora forza, flessibilità e postura modellando il tuo corpo in maniera armoniosa. Grazie all'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi sarà più facile raggiungere i tuoi obiettivi.

### **YOGA**

In questa pratica mente/corpo sviluppiamo forza e flessibilità consapevole e raffiniamo gli strumenti dell'ascolto e la centratura.

### **FUNZIONALE-METABOLIC TRAINING**

Allenamento funzionale con grandi e piccoli attrezzi che attiva il sistema metabolico attraverso l'aumento della massa muscolare e la riduzione della massa grassa. Migliora il ricondizionamento del "core" ed il recupero della funzionalità corporea.

### **STARK BODY FLYING®**

Allenamento in sospensione con l'utilizzo di una speciale amaca. La gravità e il peso del corpo vengono usati per migliorare elasticità, forza, controllo e coordinazione. Originale e divertente, libera la colonna vertebrale da rigidità e tensioni.





## YOUR BODY EXPERIENCE

### OPZIONI



#### **GRUPPO**

Classi a numero chiuso (6/10 persone).  
Lezioni di gruppo che preservano  
la qualità e l'attenzione individuale.



#### **ONE TO ONE**

Lezioni private mirate al raggiungimento  
dell'obiettivo personale prefissato.



#### **PERCORSO HIGH PERFORMANCE**

Percorsi individuali strutturati sulla  
base di valutazioni specifiche realizzate  
in collaborazione con nutrizionista,  
osteopata e centro di odontoiatria  
olistica.



# 5 MOTIVI PER ALLENARTI CON NOI

- ▶ **QUALITÀ**  
Team con alta formazione nella propria specialità, grande esperienza e passione.
- ▶ **LIBERTÀ DI SCELTA**  
Sperimenta e accedi a tutte le attività del nostro laboratorio con un unico pacchetto, senza il vincolo dell'abbonamento.
- ▶ **LO SPAZIO**  
Ambiente accogliente, curato e riservato. Uno spazio per sentirti a tuo agio, divertirti e perderti cura di te a 360°.
- ▶ **LE ATTREZZATURE**  
La struttura è dotata di nuove e moderne attrezzature come Reformer, MOTR, Chair, amache STARK Body Flying®, che stimolano e migliorano l'esecuzione dei movimenti.
- ▶ **ADATTO A TUTTI**  
In ognuna delle nostre attività gli esercizi vengono appositamente strutturati in base alle capacità ed esigenze personali.

**Vuoi saperne di più?** Vieni a trovarci o visita  
[www.studiobalance360.it](http://www.studiobalance360.it)

# CORSI

## SPERIMENTA IL MOVIMENTO

- › Pilates Studio - Reformer
- › Pilates Matwork
- › MOTR
- › STARK Body Flying®
- › Teenagers Training
  
- › Vinyasa Flow Yoga
- › Hatha Yoga dolce
  
- › Ginnastica posturale
  
- › Funzionale Metabolic Training

### VUOI CONOSCERE GLI ORARI DELLE LEZIONI?

Tramite l'APP Mind Body puoi visualizzare tutti gli orari dei corsi, prenotare autonomamente le lezioni e vedere la programmazione sempre aggiornata. Scarica l'APP o collegati al sito.

 **Mind Body: Balance 360**

Per qualsiasi info contattaci telefonicamente.



# DOVE SIAMO



- 📍 Viale Luca Gaurico, 9 | EUR - Metro Laurentina
- 🅑🅓 Parcheggio interno, ingresso Via di Vigna Murata 58





# CONTATTACI

MIRKO **SILVESTRI**

PREPARATORE ATLETICO

347 5498308

LUISA **FIorentino**

ISTRUTTRICE POLESTAR PILATES

333 3324880

FEDERICA **FERRARI**

ISTRUTTRICE POLESTAR PILATES

328 6063690

---

 [www.studiobalance360.it](http://www.studiobalance360.it)

 [info@studiobalance360.it](mailto:info@studiobalance360.it)

 Balance360



BALANCE  
360 | FIT LAB