

*Flowing Studio s.s.d.*

Viale di Val Fiorita 88

P. IVA 12809641009

Tel: 06 64.65.13.05

Mobile: 333 48.16.703

Mail: [flowingstudio88@gmail.com](mailto:flowingstudio88@gmail.com)

*Flowing*  
STUDIO<sup>SSD</sup>

GYROTONIC® | GYROKINESIS® | PILATES

di BARBARA D'ANDREA

Il Flowing Studio nasce dall'esperienza di Barbara D'Andrea.

Negli spazi ben curati dello studio ha voluto trasferire il suo progetto nel quale l'arte del movimento, il benessere psicofisico, il superamento di difficoltà motorie e squilibri o limiti strutturali, fossero posti in primo piano al fine di conseguire il miglioramento in armonia dell'intero organismo, senza tralasciare l'aspetto dinamico della prestazione attraverso l'applicazione di programmi ben specifici di allenamento.



*Sala pilates matwork*

Ogni particolare attenzione viene posta al movimento, sia che venga fatto da agonisti oppure da chi normalmente vive una vita sedentaria. Tutte le lezioni sono quindi mirate ad essere "ginnastica per la salute".

Il nostro obiettivo è quello di migliorare le vostre vite, costruire la forza di base, equilibrio, coordinazione e benessere fornendo le informazioni e gli strumenti utili per farvi avvicinare alla disciplina che più vi piace o propedeutica al percorso scelto. Da chi necessita di format e percorsi riabilitativi, a chi vuole migliorare la prestazione atletica potrete scegliere, in base alle rispettive esigenze e agli impegni personali, di intraprendere lezioni singole dove il Trainer lavora con il cliente e viene seguito in ogni movimento, oppure lezioni collettive, quindi un lavoro più intenso, organizzato con un gruppo.



*Pilates reformer*

Le attività vanno dal Pilates a corpo libero a quello con le macchine, come il Reformer, la Tower, il MOTR o la Exo Chair, che accompagnano il movimento durante l'attività, oppure il Gyrotonic e la Gyrokinesis.

Proponiamo agli iscritti del CRAL di IGT la possibilità di accedere ai pacchetti individuali o di gruppo beneficiando di uno sconto del 15% previa presentazione del tesserino di iscrizione.

# LISTINO PREZZI

(I PREZZI DEI PACCHETTI SONO DA SCONTARE  
DEL 15% PRESENTANDO IL TESSERINO  
DEL CRAL IGT)



GYROTONIC® | GYROKINESIS® | PILATES

di BARBARA D'ANDREA

## LEZIONE INDIVIDUALE PILATES / GYROTONIC

LEZIONE SINGOLA	€ 55
5 LEZIONI	€ 250
10 LEZIONI + 1 OMAGGIO (DURATA 3 MESI)	€ 460
20 LEZIONI + 1 OMAGGIO (DURATA 6 MESI)	€ 830
30 LEZIONI + 1 OMAGGIO (DURATA 8 MESI)	€ 1.150

## LEZIONE COPPIA PILATES / GYROTONIC

LEZIONE SINGOLA	€ 39
5 LEZIONI	€ 185
10 LEZIONI (DURATA 3 MESI)	€ 350
20 LEZIONI (DURATA 6 MESI)	€ 650
30 LEZIONI (DURATA 8 MESI)	€ 860

## LEZIONI GROUP (CORPO LIBERO)

### PILATES MATWORK + BARRE + GYROKINESIS

LEZIONE SINGOLA	€ 20
10 LEZIONI (DURATA 3 MESI)	€ 170
20 LEZIONI (DURATA 4 MESI)	€ 290
30 LEZIONI (DURATA 6 MESI)	€ 380

**LEZIONI GROUP (SOLO MACCHINE)**

**PILATES REFORMER + TOWER + EXO +  
MOTR + GYROTONIC + CIRCUIT**

LEZIONE SINGOLA	€ 26
10 LEZIONI (DURATA 3 MESI)	€ 210
20 LEZIONI (DURATA 4 MESI)	€ 360
30 LEZIONI (DURATA 6 MESI)	€ 480

**LEZIONI GROUP (CORPO LIBERO + MACCHINE)**

**PILATES MATWORK + BARRE + GYROKINESIS  
PILATES REFORMER + TOWER + EXO + MOTR +  
GYROTONIC + CIRCUIT**

10 LEZIONI (DURATA 3 MESI)	€ 220
20 LEZIONI (DURATA 4 MESI)	€ 375
30 LEZIONI (DURATA 6 MESI)	€ 495



## ORARIO CLASSI DI GRUPPO

(Le lezioni individuali e di gruppo si svolgono previo appuntamento; per le lezioni individuali l'orario sarà concordato con il trainer di riferimento)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
h 11.00 REFORMER	h 11.00 REFORMER	h 11.00 EXO CHAIR	h 15.30 REFORMER	h 11.00 REFORMER	h 10.30 REFORMER
h 13.30 REFORMER	h 18.30 REFORMER	h 13.30 TOWER	h 17.30 REFORMER	h 13.00 GYROKINESIS	h 11.30 REFORMER
h 16.30 REFORMER	h 19.30 REFORMER	h 17.30 REFORMER	h 18.30 REFORMER	h 18.00 REFORMER	h 12.30 REFORMER
h 17.30 REFORMER		h 18.30 TOWER	h 19.30 TOWER	h 18.00 MATWORK	
h 18.30 EXO CHAIR		h 18.30 BARRE		h 19.00 REFORMER	
h 18.30 MOTR		h 18.30 EXO CHAIR			
h 18.30 REFORMER		h 18.30 CIRCUIT			
h 19.30 MATWORK		h 19.30 MATWORK			
h 19.30 REFORMER		h 19.30 GYROTONIC			
		h 19.30 REFORMER			
		h 19.30 EXO CHAIR			