

E - MOTION Studio

Movimento come prevenzione e cura

Marta Pozzi



CONSULENZA, BIOIMPEDENZIOMETRIA E VALUTAZIONE INZIALE

SERVIZIO	DURATA	ADULTI	MINORI
CONSULENZA	30 minuti	GRATUITA	GRATUITA
BIOIMPEDENZIOMETRIA	10 minuti	€ 20,00	X
VALUTAZIONE INZIALE RIDOTTA	45 minuti	€ 35,00 cad.	€ 25,00
VALUTAZIONE INZIALE INTERA	90 minuti	€ 70,00 cad.	X



BODY RECOMP

Durata: 60 minuti

PACCHETTI	1 Lezione	10 Lezioni + 1 lezione in omaggio	20 Lezioni + 2 lezioni in omaggio
INDIVIDUALE	€ 50,00	€ 500,00	€ 1000,00
DUETTO	€ 40,00 cad.	€ 400,00 cad.	€ 800,00 cad.



REFORM your MIND, REFORM your BODY

Durata: 60 minuti

PACCHETTI	1 Lezione	10 Lezioni + 1 lezione in omaggio	20 Lezioni + 2 lezioni in omaggio
INDIVIDUALE	€ 45,00	€ 450,00	€ 900,00
DUETTO	€ 35,00 cad.	€ 350,00 cad.	€ 700,00 cad.

COMING SOON!



DISTURBI ENDOCRINI

Durata: 60 minuti

PACCHETTI	1 Lezione	10 Lezioni + 1 lezione in omaggio	20 Lezioni + 2 lezioni in omaggio
INDIVIDUALE	€ 50,00	€ 500,00	€ 1000,00
DUETTO	€ 40,00 cad.	€ 400,00 cad.	€ 800,00 cad.
PICCOLO GRUPPO (max 4 persone)	€ 28,00 cad.	€ 280,00 cad.	€ 560,00 cad.



WORKOUT WOMEN

Step by Step!

Durata: 60 minuti

Pubertà: 8 - 13 anni

Età fertile (classe 1): 14 - 18 anni

PACCHETTI	1 Lezione	10 Lezioni + 1 lezione in omaggio	20 Lezioni + 2 lezioni in omaggio
PICCOLO GRUPPO (max 4 persone)	€ 12,00 cad.	€ 120,00 cad.	€ 240,00 cad.



WORKOUT WOMEN

Step by Step!

Durata: 60 minuti

Età fertile (classe 2: 18 - 25 anni e classe 3: > 25 anni)
Menopausa e post - menopausa

PACCHETTI	1 Lezione	10 Lezioni + 1 lezione in omaggio	20 Lezioni + 2 lezioni in omaggio
DUETTO	€ 35,00 cad.	€ 350,00 cad.	€ 700,00 cad.
PICCOLO GRUPPO (max 4 persone)	€ 28,00 cad.	€ 280,00 cad.	€ 560,00 cad.



WORKOUT WOMEN

Step by Step!

Durata: 60 minuti

Gravidanza e post-gravidanza (mamma & bebé)
Età avanzata: + 65 anni

PACCHETTI	1 Lezione	10 Lezioni + 1 lezione in omaggio	20 Lezioni + 2 lezioni in omaggio
PICCOLO GRUPPO (max 4 persone)	€ 20,00 cad.	€ 200,00 cad.	€ 400,00 cad.



STRESS PSICO - FISICO E QUALITÀ DEL SONNO

Durata: 60 minuti

PACCHETTI	1 Lezione	10 Lezioni + 1 lezione in omaggio	20 Lezioni + 2 lezioni in omaggio
PICCOLO GRUPPO (da 4 a 6 persone)	€ 25,00 cad.	€ 250,00 cad.	€ 500,00 cad.



GAMBE GONFIE E PESANTI

Durata: 90 minuti

PACCHETTI	1 Trattamento	10 Trattamenti + 1 trattamento in omaggio	20 Trattamenti + 2 trattamenti in omaggio
INDIVIDUALE	€ 80,00	€ 800,00	€ 1600,00



ALLENAMENTO PICCOLO GRUPPO STRUTTURATO

Durata: 60 minuti

Hot Pilates - Allenamento Metabolico -
Suspension Training - FisYoga

PACCHETTI	1 Lezione	10 Lezioni + 1 lezione in omaggio	20 Lezioni + 2 lezioni in omaggio
PICCOLO GRUPPO (da 4 a 6 persone)	€ 15,00	€ 150,00	€ 300,00