

		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
<b>VILLA COMUNALE DI NAPOLI</b> 60 min	7:00		<b>FUNCTIONAL WARM UP</b> Giovanni Coraggio		<b>FUNCTIONAL WARM UP</b> Giuseppe Neri
	13:30	<b>PILATES</b> PILATESPOT  <b>NMA FLOW</b> Giovanni Coraggio	<b>MOBILITY</b> Giovanni Coraggio  <b>FUNCTIONAL</b> Eagle Gym	<b>PILATES</b> PILATESPOT  <b>NMA FLOW</b> Giovanni Coraggio	<b>MOBILITY</b> Giovanni Coraggio  <b>POWER TRAINING</b> Eagle Gym
	16:30	<b>CAPOEIRA JUNIOR</b> Balanço Do Mar  <b>PILATES</b> PILATESPOT		<b>CAPOEIRA JUNIOR</b> Balanço Do Mar  <b>PILATES</b> PILATESPOT	

ALTA INTENSITA'

BASSA INTENSITA'

MEDIA INTENSITA'

RAGAZZI 6-13 ANNI

WORKSHOP

**F L U X**  
  
**NAPOLI**  
 dal 4 al 31 ottobre

sabato 17 e 31 ottobre ore 15:00

**WORKSHOP**  
FLUXO

Villa comunale di Chiaia  
Real Bosco di Capodimonte  
90 min

# NAPOLI

Dal 4 ottobre  
all'31 ottobre

## OPEN DAY GRATUITO

Domenica 4 ottobre  
Ore 15:00 presentazione  
attività e iscrizioni

### - Giornaliero:

7€ (escluso workshop)

### - Abbonamento mensile adulti:

25€ (escluso workshop)

### - Abbonamento bambini (6-13 anni):

15€

### - Workshop:

10€ con abbonamento

15€ senza abbonamento


### PROMO:

- **ALL INCLUSIVE:** Se ti iscrivi durante l'open day puoi avere un abbonamento mensile inclusi workshop a soli **40€!**

- **3x2:** Porta 2 amici che fanno l'abbonamento e tu entri gratis!

- **GENITORE-FIGLIO:** Porta tuo figlio con te quando ti alleni e lui partecipa alle lezioni junior gratis!

FLUXO  
MORE   
THAN   
MOVE 

 +39 347 27 32 357

 tatu@capoeiranapoli.com

 fluxomovement

 FLUXO

Nel rispetto delle normative vigenti in merito al contenimento della diffusione del Covid-19 è obbligatorio:

- mantenere sempre la distanza interpersonale di almeno 1 metro e di almeno 1 metri durante l'attività fisica
- indossare la mascherina prima e dopo l'attività fisica
- riporre i propri oggetti personali in una borsa/zainetto e tenerla sempre con sé



PILATES



Voce & Dintorni  
Dott.ssa Anna Marsicano  
Logopedia e canto

