



Quote e informazioni utili



Quota associativa annuale: €15

Comprensiva di assicurazione rischio infortuni atleta

Abbonamenti corsi

	MENSILE	TRIMESTRALE	SEMESTRALE	ANNUALE
Small (1 volta la settimana)	€55	€145	€285	€480
Medium (2 volte la settimana, uno o più corsi)	€79	€179	€339	€649
Open (tutti i corsi e lezioni)	€109	€299	€529	€899
Drop in	€19	10 lezioni €179	15 lezioni €259	

	MENSILE	TRIMESTRALE	SEMESTRALE	ANNUALE
Solo Aikido	€65	€160	€295	€495



Sconto del 25% per gli under 25
sui pacchetti Small, Medium, Open e Aikido.

Quote speciali

	Lezioni in pausa pranzo 2 volte la settimana, 45 minuti, in presenza e online	€35 mensili
	Yoga per studenti 1 volta la settimana, in presenza e online	€25 mensili
	Guardia Alta Boxing Club	€35 mensili bisettimanale
	Personal Training singola lezione €50 10 incontri €475	
	Trattamenti Individuali 1 ora €70 3 trattamenti da un'ora €180 6 trattamenti da un'ora €330	



Per informazioni e iscrizioni: www.centroolistico.it

Entra. Respira. Stai bene.



Ritrova il tuo equilibrio

Corpo, mente e respiro
in armonia con te

Dal 2003



Entra. Respira. Stai bene.



Benessere, esperienza, accoglienza

Dal 2003 Centro Olistico è uno spazio dedicato al benessere psicofisico, alla pratica consapevole e alla crescita personale. La nostra esperienza ci permette di accompagnare con la stessa cura chi comincia oggi e chi pratica con noi da oltre 20 anni.

Proponiamo corsi per tutti i livelli e seguiamo con particolare attenzione i principianti, passo dopo passo, in modo sicuro, stimolante e rispettoso dei tempi individuali. L'obiettivo è offrire un benessere immediato e, nel tempo, un vero percorso di crescita nelle discipline scelte, guidato da insegnanti di grande esperienza.



Dal 2010 formiamo insegnanti

Le nostre formazioni nascono dall'incontro tra pratica, metodo, ascolto e competenza.

Stress Free Ashtanga Yoga Shala

È il nostro modo di trasmettere l'Ashtanga: competenza, rispetto e leggerezza. Un approccio non dogmatico, accessibile e personalizzato, attento alla persona prima che alla performance.



Un luogo vivo e aperto

Centro Olistico è anche sede di eventi culturali e artistici, immersioni sonore, musica, arte, incontri sulla lettura, Ayurveda, Jyotisha (astrologia vedica) e laboratori di creatività manuale come uncinetto, macramè e altre arti del fare.



*Approccio laico, sguardo contemporaneo,
profonda passione per le filosofie indiana e giapponese.*



Corsi e orari

Attività in presenza e online dove previsto.



Yoga, movimento e benessere

- 🌿 Pilates — mar 13.15–14.00
- 🌿 Forza e Struttura — mar 18.00
- 🌿 Movimento e Equilibrio — gio 18.00
- 🌿 Hatha Yoga — lun 18.00 (base) | mar 19.00 |
mar e gio 7.00–9.00 (Mysore Style) | ven 18.00
- 🌿 Yoga, Ayurveda e Jyotisha — mer 18.30–20.00
(solo online approfondimenti/formazione) |
gio 19.00 (pratica guidata)
- 🌿 Yoga antistress in pausa pranzo — gio 13.15–14.00
- 🌿 Yoga per gli studenti — mer 17.30
- 🌿 Introduzione allo Yoga — mer 20.00
- 🌿 Introduzione all'Ashtanga Yoga — mar 20.00
- 🌿 Yin / Restorative Yoga — lun 20.00
- 🌿 Ashtanga Yoga — mar 7.00–9.00
(Mysore Style) | mer 18.30–20.00 (prima serie) |
gio 7.00–9.00 (Mysore Style) |
gio 20.00–21.00 (pratica guidata breve) |
ven 19.00–20.30 (solo online
formazione avanzata)
- 🌿 Yoga Shiva Flow — lun 19.00



Arti marziali e boxe

- 🌿 Aikido — lun 21.00 | gio 21.00
- 🌿 Guardia Alta Boxing — lun e gio 16.30–17.30



Corsi per tutti i livelli, con particolare attenzione ai principianti.