

LA SETTI - MANA DEL BEN - ESSERE

a Mantova in Corso Garibaldi 65



DAL 12 AL 16 SETTEMBRE

vieni a verificare gli straordinari effetti del

metodo reme *Rm*
RESPIRO ELASTICITÀ MOBILITÀ ENERGIA

Prenota la tua sessione gratuita al 331 313 4700
o info@metodoreme.it

PER IL BENESSERE E PER LO SPORT

Il METODO REME® è una vera e propria esperienza di conoscenza del nostro corpo e delle leggi che lo regolano allo scopo di ritrovare elasticità muscolare ed energia. Un'attività indicata ad ogni età.

Un facile percorso, strutturato in piccoli gruppi, un appuntamento settimanale per liberarti da tensioni, contratture e rigidità. Facili e rilassanti esercizi ti porteranno a trasformare radicalmente la postura e il movimento. Il respiro diventerà più calmo e profondo, aumenterà il benessere generale e miglioreranno le tue prestazioni sportive.

Già dalla prima sessione acquisirai strumenti utili per migliorare in flessibilità e mobilità articolare. Potrai sentirti veramente bene e in forma!

Prenota la sessione gratuita dal 12 al 16 settembre 2016 facendo riferimento agli orari sotto elencati.

ORARI SETTIMANA DEL BENESSERE

LUNEDÌ	15.00 - 17.00	
	20.00 - 22.00	
MARTEDÌ	13.00 - 15.00	
	19.00 - 21.00	
MERCOLEDÌ	14.45 - 16.45	
	18.15 - 19.45	PER SPORTIVI
GIOVEDÌ	18.00 - 20.00	
VENERDÌ	9.45 - 11.45	
	16.00 - 18.00	

Inizio corsi con ulteriori orari
19 settembre 2016



www.metodoreme.it

Centro METODO REME®

Corso Garibaldi, 65 - Mantova

per adesioni: cell. 331 313 4700 info@metodoreme.it

Attività regolamentata dalla legge n. 4/2013