



GINNASTICA SPECIFICA FUNZIONALE Silvia Ciamaroni

da lunedì 14 settembre 2026

Lezioni di gruppo create per dare la possibilità alle persone di rimettersi in movimento e di migliorare le proprie funzioni motorie specifiche, liberandosi da rigidità articolare e muscolare. Lezioni dinamiche o statiche anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

SEDE	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI
DA VINCI	Ore 10-11		Ore 10-11	
ZANDONAI		Ore 10-11		Ore 10-11

PROVA DEL CORSO GRATUITA, ABBONAMENTO AD INGRESSI UTILIZZABILE NELLE DUE SEDI

GINNASTICA FISICA ADATTATA Zaira Zuccaro

da martedì 15 settembre 2026

Il corso è rivolto a persone con patologia cronica stabilizzata o a persone con capacità funzionale ridotta a causa di problematiche osteoarticolari, o semplicemente a chi vuole approcciarsi a uno stile di vita sempre meno sedentario. Il corso prevede un colloquio iniziale per l'inserimento della persona e si svolge in piccoli gruppi di lavoro all'interno dei quali ognuno riceverà un trattamento personalizzato.

SEDE DA VINCI	MARTEDI	GIOVEDI
GRUPPO A 2 volte a settimana	Ore 9-10	Ore 9-10
GRUPPO B 2 volte a settimana	Ore 10-11	Ore 10-11
GRUPPO C 1 volta a settimana	Ore 11-12	----

YOGA INTEGRATO CON MEDITAZIONE Tiziana Ferrari

PRESENTAZIONE GRATUITA 23 settembre ore 10 – inizio 30 settembre 2026

Lo yoga è una via, che consente di attenuare l'agitazione della mente periferica e di connettersi con la parte di sé capace di ascolto, centratura e amorevolezza. Nello Yoga Integrato le posture (asana) si susseguono in un'alternanza di fasi dinamiche e statiche ben equilibrate, favorendo il calarsi della mente in un ascolto profondo del corpo e della respirazione.

SEDE DA VINCI	MERCOLEDÌ ore 10-11,45
---------------	------------------------

TEEN POSTURAL Silvia Ciamaroni, Michela Mancini, Zaira Zuccaro

da lunedì 14 settembre 2026

	LUNEDI	MERCOLEDI	VENERDI
SEDE DA VINCI		Ore 16-17 Zaira	Ore 16 – 17 Zaira
ZANDONAI	Ore 16 – 17 Silvia		Ore 16 – 17 Michela

GINNASTICA IPOPRESSIVA - METODO MIM Monica Verri, Simona Stagni

Ore	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI		VENERDI
9		*MIM BASE Sede Da Vinci			*MIM BASE Sede Da Vinci
10		*POST PARTO DIASTASI Sede Da Vinci			*POST PARTO DIASTASI Sede Da Vinci
13		**MIM AVANZATO Sede Da Vinci			
14			MIM + REFORMER sede Zandonai dal 2.9.2026		
17			*MIM BASE Simona Stagni sede Zandonai		*MIM BASE Simona Stagni sede Zandonai
18	MIM + REFORMER Sede Da Vinci dall' 8.9.2026		*MIM BASE Simona Stagni sede Zandonai	MIM + REFORMER sede Zandonai dal 2.9.2026	*MIM BASE Simona Stagni sede Zandonai
19			MIM+REFORMER AVANZATO Sede Zandonai dal 2.9.2026		
20			**MIM AVANZATO sede Zandonai		

*MIM BASE e POST PARTO DIASTASI: CICLI DA 10 LEZIONI IN PARTENZA OGNI 2 MESI CIRCA DA SETTEMBRE.

MAX 12 PERSONE. SU PRENOTAZIONE

**MIM 1° LIVELLO: Per info sui corsi, prenotazione e iscrizione contattare MONICA VERRI 3392350530

mailverymo@gmail.com

DIVENTARE MAMMA Monica Verri

Ore	LUNEDI	MARTEDI	GIOVEDI
9			PILATES PRE/POST PARTO sede Zandonai
11		PILATES PRE/POST PARTO Sede Da Vinci	
19	PILATES PRE/POST PARTO Sede Da Vinci		

LaCapriola

LaCapriola Danza Pilates Benessere v.le Leonardo Da Vinci 116/C Modena tel 059 7879506

Centro Studi Pilates via Zandonai 3 Modena tel 059 364095

Facebook LaCapriola Danza Pilates Benessere Instagram pilates.lacapriola Substack @lacapriola

Per info e prenotazioni: whatsapp 3929701211 pilateslacapriola@gmail.com www.lacapriola.it



Silvia Ciamaroni, Federica De Niederhausern, Carlotta Garuti, Michela Mancini, Sara Monari, Cecilia Montanari, Giulia Righi, Beatrice Stefanini, Monica Verri, Beatrice Zancanaro, Zaira Zuccaro

PILATES STUDIO

Lezioni a piccolo gruppo o individuali, con attrezzature originali: Reformer, Ladder Barrel, Combo Chair, Trapeze Table o Cadillac. Su appuntamento personale e prenotazione.

PILATES MATWORK

Lezioni di gruppo a corpo libero e con piccoli attrezzi specifici.

MW: Lezioni livello base/intermedio, esercizi dedicati al rafforzamento generale di muscoli e articolazioni.

MW STRONG: Lezioni livello avanzato, esercizi mirati al potenziamento muscolare e alla tonificazione, circuiti con attrezzi o corpo libero. Lavoro molto intenso. dedicato alle persone che già conoscono bene il metodo e vogliono una lezione "STRONG"

MW POSTURAL STRETCH: Lezioni dedicate allo stretching e all'allungamento muscolare. Rivolto a persone che hanno bisogno di lavorare su postura, rigidità muscolare e respirazione.

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
8.00		FEDERICA Strong MW*		FEDERICA MW*	
8.30				CARLOTTA MW dal 17.09.2026	
9	SILVIA MW dal 14.09.2026		SILVIA MW dal 16.09.2026		
13.30	CARLOTTA MW dall' 8.09.2026		SARA MW		SILVIA STRONG MW
14		MONICA MW+MIM		SARA MW	
18	ZAIRA MW dall' 8.09.2026	BEATRICE MW	ZAIRA POSTURAL STRETCH MW	MICHELA STRONG MW	
19		SILVIA MW	SARA STRONG MW	BEATRICE POSTURAL STRETCH MW	

*LEZIONE SU PRENOTAZIONE IN SEDE VIA ZANDONAI 3 tel 059364095, whatsapp 3929701211

REF: PILATES CON REFORMER ALLEGRO**AL.MA: PILATES A CIRCUITO CON REFORMER + MATWORK A CORPO LIBERO****SEDE ZANDONAI**

Ore	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
7		REF FEDERICA			REF FEDERICA
7.45			REF MONICA		
9	REF FEDERICA		REF MONICA		REF FEDERICA Avanzato
10			REF MONICA		
11	REF MICHELA	AL.MA SILVIA		AL.MA SILVIA	
12		REF SILVIA		REF MONICA Avanzato	
13	REF MICHELA Avanzato 13.30-14.30	REF MICHELA	REF FEDERICA	AL.MA SILVIA	REF MICHELA
14		AL.MA SILVIA		REF SILVIA	
15				REF MONICA	
16				REF BEATRICE S.	
17	AL.MA SILVIA		REF CECILIA Avanzato		
18	REF SILVIA Avanzato	REF FEDERICA Avanzato		REF BEATRICE S.	REF MICHELA Avanzato
19	REF SILVIA Avanzato	REF MICHELA Avanzato		REF FEDERICA Avanzato	REF MICHELA

SEDE L. DA VINCI

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9		REF BEATRICE Z.			
12		AL.MA MONICA			
13	REF SARA Avanzato			REF SARA	
14					REF SARA
15	REF ZAIRA				
16	AL.MA ZAIRA	REF SARA			
17	AL.MA MONICA		FISIO REF ZAIRA	REF BEATRICE Z.	FISIO REF ZAIRA
18		REF SILVIA Avanzato	REF SARA Avanzato	REF BEATRICE Z.	AL.MA ZAIRA
19	REF ZAIRA	REF BEATRICE Z. Avanzato	REF ZAIRA	REF MICHELA Avanzato	REF SARA Avanzato