



ALMABLU

WELLNESS & SPA

Esiste un luogo in cui l'anima si rasserena ed il corpo si abbandona e viene cullato dal mare attraverso le nostre mani che vi accolgono con gioia in questa Oasi di Benessere

Benvenuti ad Almablu Wellness & Spa

Sono disponibili, gratuitamente e su prenotazione, tutte le seguenti lezioni che prendono spunto dalla Filosofia Orientale, indicate per migliorare la postura e l'elasticità delle articolazioni, ritrovare il benessere psico-fisico ed il giusto equilibrio.

Ulteriori informazioni al numero +39 0421/388103

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
09:00	PILATES 50'	TAICHI 50'		PILATES 50'	HATHA YOGA 60'	TAI CHI 50'	POSTURAL TRAINING 50'
10:00		POSTURAL TRAINING 50'				PILATES 50'	PILATES 50'
11:00				ASHTANGA YOGA 90'	POSTURAL TRAINING 50'		
17:00			HATHA YOGA 60'		ASHTANGA YOGA 90'		

There's a place where the soul heals and the body was lulled by the sea through our hands that welcome you with joy in this haven of well-being.

Welcome to Almablu Wellness & Spa

All our lessons are free and available, on reservation, and are inspired by the oriental philosophy, created to improve the body posture and the elasticity of the articulations and to find psychophysical wellbeing and the correct balance.

Further information at the number +39 0421/388103