



alimentazione
& nutrizione



integratori
& nutraceutica



salute
& cura persona

**Nasce
il nuovo negozio per
volerti bene.**

 **Benessity**
CONAD



**TI ASPETTIAMO DAL 23 LUGLIO
IN PIAZZA PIER VETTORI 11, FIRENZE.**

Il nuovo nome del benessere

Da oggi non hai più scuse per non prenderti cura di te.

Benessity è il nuovo store firmato Conad, dedicato al benessere di corpo e mente: qui trovi tutto ciò che ti serve per sentirti al meglio, ogni giorno. E puoi contare su una selezione pensata per aiutarti a fare la scelta giusta, al momento giusto. Così potrai raggiungere la versione migliore di te stesso e scoprire nuovi modi di volerti bene.



**alimentazione
& nutrizione**

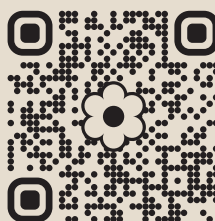


**integratori
& nutraceutica**



**salute
& cura persona**

**ENTRA
NEL MONDO
BENESSITY.**





Segui il percorso del Benessere

Da Benessity trovi sette tappe pensate per farti scoprire prodotti, servizi e soluzioni dedicate ai diversi bisogni quotidiani.



integratori & nutraceutica

Continuità

Per prendersi cura di sé, oggi e in ogni fase della vita.



alimentazione & nutrizione

Forma

Per ritrovare equilibrio, leggerezza e un rapporto più consapevole con alimentazione e corpo.

Gusto giusto

Per scegliere prodotti adatti a esigenze alimentari specifiche, come intolleranze o alimentazione vegana.

Vitalità

Per sostenere energia, tono e recupero fisico anche dopo l'attività sportiva.

Armonia

Per favorire il riposo e mantenere un equilibrio psico-fisico.



salute & cura persona

Bellezza

Per amarsi e valorizzarsi, dentro e fuori, ogni giorno.

Salute

Il tuo punto di riferimento per la parafarmacia e per prodotti legati alla salute.



Scopri i 7 bisogni del benessere.

I bisogni di ognuno di noi non sono uguali per tutti: cambiano con l'età, con le stagioni e con il ritmo della nostra vita quotidiana. Per questo, abbiamo organizzato la nostra proposta attorno a 7 grandi macroaree del benessere.

**alimentazione
& nutrizione**

**integratori
& nutraceutica**

**salute
& cura persona**

Ognuna è pensata per aiutarti a trovare in modo semplice, immediato e personalizzato esattamente ciò di cui il tuo corpo e la tua mente hanno bisogno.

1 | CONTINUITÀ

Perché vivere bene è un'arte.

Dedicato a chi vuole vivere ogni fase della vita al massimo delle sue potenzialità. Questa area raccoglie soluzioni, integratori e consigli mirati per favorire uno stile di vita sano, attivo e consapevole.

Nel fiore dei
tuoi anni



Spensieraty



2 | ARMONIA

Il riposo e la calma che meriti.

Lo stress quotidiano e i ritmi frenetici possono mettere a dura prova la nostra mente. Qui trovi fitoterapici, rimedi naturali e consigli per favorire il rilassamento mentale, ritrovare l'equilibrio psicofisico e migliorare la qualità del sonno, per partire ogni giorno davvero rigenerato.

3 | FORMA

L'equilibrio tra corpo e alimentazione.

Questa area ti offre tutto il supporto che ti serve per il controllo del peso, la depurazione dell'organismo e il drenaggio dei liquidi in eccesso, accompagnandoti verso uno stile alimentare corretto, bilanciato e senza rinunce.

Sentirsi bene in ogni forma



Mai più anatroccoli



4 | BELLEZZA

Nutri, proteggi e valorizza la tua unicità.

In questo spazio trovi prodotti dermocosmetici d'eccellenza dedicati alla cura del viso, del corpo e dei capelli e soluzioni scientificamente testate per tutte le esigenze della pelle e far risplendere ogni tuo dettaglio.

5 | GUSTO GIUSTO

Per non privarsi più di nulla.

Mangiare deve essere sempre un piacere, anche in presenza di allergie, intolleranze alimentari o scelte etiche. Scopri la nostra selezione di prodotti speciali senza glutine, senza lattosio e alimentazione specifica: tutto il gusto che desideri, in assoluta sicurezza e digeribilità.

Free from disagey



Ti piaci di più se ti muovi



6 | VITALITÀ

Energia pura per le tue sfide quotidiane.

Che tu sia uno sportivo alla ricerca del massimo recupero muscolare o semplicemente abbia bisogno di una marcia in più per affrontare giornate intense, qui troverai tonici, energetici e integratori idrosalini formulati per dare sprint alla tua energia psicofisica.

Basta mele tutti i giorni



7 | SALUTE

La tua prevenzione quotidiana di fiducia.

La parafarmacia: il punto di riferimento per la tua salute, la cura delle piccole patologie e per i nostri servizi di prevenzione e screening. Perché prendersi cura di sé è una routine quotidiana.

Scopri la bellezza di sentirsi bene.

In Benessity ci prendiamo cura di te a 360°. Con tecnologie innovative analizziamo pelle, benessere e forma fisica, valorizzando anche i colori che esaltano la tua bellezza.

Percorsi su misura che ti guidano ogni giorno verso scelte più consapevoli.

I servizi sono sempre disponibili in punto vendita.
Per saperne di più, chiedi al personale.

Inovskin

SCOPRI IL FUTURO DELLA CURA DELLA PELLE!

Con Inovskin puoi conoscere davvero la tua pelle grazie a **un'analisi avanzata** basata su evidenze scientifiche e tecnologie di intelligenza artificiale.

In pochi minuti ottieni una valutazione completa e oggettiva dei principali **parametri cutanei**, per comprendere di cosa ha veramente bisogno la tua pelle.

Ricevi un report dettagliato e indicazioni corrette su prodotti e routine di skincare, accompagnato dai consigli personalizzati dei nostri esperti.



Capsula

CABINA DI AUTODIAGNOSI.

Capsula è un'innovativa area tecnologica che in pochi minuti permette di effettuare un **check-up completo** e non invasivo del proprio **stato di benessere** e dei parametri vitali, attraverso tre percorsi.

STATO DI FORMA E NUTRIZIONE: scopri come sta lavorando il tuo organismo. Un'analisi che offre indicazioni sul tuo **stato nutrizionale** e **sull'equilibrio metabolico**, favorendo interventi preventivi personalizzati.

PARAMETRI VITALI: tieni sotto controllo i segnali essenziali del tuo corpo. Con il monitoraggio di alcuni **indicatori fondamentali** legati alla tua salute generale, ti offriamo un **supporto concreto** per la prevenzione e il tuo benessere quotidiano.

EQUILIBRIO PSICOFISICO: valuta il tuo livello di stress e benessere complessivo. Uno sguardo globale su mente e corpo per **capire come stai** davvero. Suggerimenti mirati per **migliorare qualità della vita** e **equilibrio** interiore.

Armocromia

**OGNI BELLEZZA HA LA SUA STAGIONE.
OGNI STAGIONE HA I SUOI COLORI.**

Cos'è l'Armocromia e perché cambia il tuo modo di vederti? Questa disciplina studia i tuoi colori naturali, per individuare la tua "stagione" cromatica. Scoprire la tua palette è il segreto per valorizzare il viso: ti permetterà di **esaltare** i tratti del viso, **illuminare** l'incarnato e **scegliere** le **tonalità** più adatte a te con maggiore **consapevolezza**.

Grazie a MyA puoi scoprire in modo semplice e guidato i colori che esaltano la tua bellezza naturale.

Un'esperienza personalizzata, arricchita dai consigli dei nostri esperti, per orientarti nella scelta di make-up e prodotti adatti a te.



My Armochromist



PRIMAVERA



ESTATE



AUTUNNO



INVERNO

Scopri cosa altro puoi fare per te

Da Benessity trovi **professionisti qualificati e strumenti all'avanguardia** che ti aiuteranno a leggere i segnali del tuo corpo e a orientarti con consigli e consulenze dedicate.

ESTETISTA

lunedì e venerdì dalle 11,00 alle 20,00 *

Rivoluziona la tua bellezza: scopri le nuove proposte estetiche dove tecnologia e benessere si incontrano per offrirti trattamenti viso e corpo rigenerativi.

OSTEOPATA

**martedì dalle 15,00 alle 20,00
sabato dalle 10,00 alle 13,00** *

Trattamento manipolativo mirato a ripristinare la **corretta mobilità di muscoli, articolazioni e tessuti**. Riduce il dolore, corregge le disfunzioni posturali e stimola i naturali processi di autoregolazione dell'organismo.

NUTRIZIONISTA

giovedì dalle 10,00 alle 18,00 *

Un percorso dedicato al benessere della persona, che va oltre il concetto tradizionale di dieta. L'obiettivo è accompagnare ogni individuo verso uno stile di vita più sano ed equilibrato, attraverso un'**educazione alimentare personalizzata e sostenibile nel tempo**.

Rivolgeti al personale del
punto vendita
Tel. 376 2532199

Per conoscere il costo dei servizi, consulta il listino esposto presso il punto di vendita.

A tutti i clienti che usufruiranno per la prima volta di uno dei servizi riportati con asterisco "" sarà riconosciuto un buono del valore di **20 €**, valido a fronte di una spesa minima di 50 € effettuata con Carta Insieme.

Il buono non è utilizzabile su prodotti in promozione, farmaci senza obbligo di ricetta OTC e SOP, farmaci Omeopatici, Veterinari, Latte di Tipo 1, articoli procurati su ordinazione.

grazie per averci scelto.

Grazie per aver scelto uno dei servizi di Benessity Conad.
Per te un buono del valore di **20 €**, valido a fronte di una spesa minima di 50 € effettuata con Carta Insieme.

Benessity
CONAD

Piazza Pier Vettori, 11 - FIRENZE



Alimentazione & nutrizione

Offriamo una **nutrizione su misura** per ogni tua esigenza, con soluzioni **senza glutine, lattosio, nichel e lievito**, ma anche con **prodotti bio, keto, plant-based e integrali**, ricchi di fibre per riscoprire il valore della naturalità. Se ami la leggerezza, prova i nostri cibi **senza sale, senza zuccheri e a ridotto contenuto di grassi**. Spazio anche all'energia, con linee proteiche e vitaminiche pensate per ottimizzare le performance sportive, oltre a una gamma di **prodotti dedicati all'infanzia**.

SENZA LATTOSIO

Ti aspettiamo in negozio con una selezione di prodotti **senza lattosio** per riscoprire il buono del latte.



0,89 €

CRESCENZA,
ROBIOLA
CONAD PIACERSI
latte italiano
100 g

2,49 €
al kg € 8,30



MOZZARELLA
SANTA LUCIA
GALBANI
conf. 100 g
x 3 pezzi



SOLO TITOLARI

€ 1,70 -40 %
1,07 €

LATTE, YOGURT ZYMIL
PARMALAT
alta digeribilità
vari tipi un esempio:
latte uht alta digeribilità
parzialmente scremato 1 l



€ 3,30 -50 %
1,65 €
al kg da € 13,20 a € 6,60

GELATO
CONAD PIACERSI
senza zuccheri
aggiunti
vari tipi
250 g



€ 2,10 -40 %
1,26 €
al kg da € 7,25 a € 4,35

BISCOTTI, CORNETTO
PRIVOLAT
MISURA
vari tipi e grammature
un esempio:
biscotti
con gocce di cioccolato
290 g



SENZA GLUTINE

Ti aspettiamo con
una selezione di
prodotti **senza
glutine** per ritrovare
il piacere del gusto,
senza rinunce.

~~€ 2,95~~ - **50 %**
€ 1,47
al kg da € 12,30 a € 6,13

LINEA
CONAD ALIMENTUM
prodotti assortiti
un esempio:
muffin
con gocce
di cioccolato
240 g
conf. da 4 pezzi



~~€ 5,45~~ - **40 %**
€ 3,27
al kg da € 14,54 a € 8,72



LINEA
PROBIOS
prodotti assortiti
un esempio:
crunchy
avena e cioccolato
375 g



SOLO TITOLARI

~~€ 4,95~~ - **40 %**
€ 2,97
al kg da € 24,75 a € 14,85

LINEA
SCHÄR
prodotti assortiti
un esempio:
tramezzino
200 g

PROTEICO

Ti aspettiamo in negozio
con una selezione di prodotti
ricchi di proteine per la tua
ricarica giornaliera.



€1,00 - **50%**
€0,54

MOZZARELLA
CONAD PIACERSI
proteica
latte italiano
100 g



SOLO TITOLARI

€2,20 - **50%**
€1,11

LINEA
ENERVIT
prodotti assortiti
un esempio:
gelatina pre sport
arancia
45 g



€1,00 - **40%**
€1,19
al kg da € 4,98 a € 2,98

PASTA
BARILLA
proteica
vari tipi
400 g

L'angolo di Benessity

L'album d'uovo Conad, naturalmente privo di grassi e zuccheri garantisce un nutrimento nobile per i nostri muscoli. Perfetto per chi pratica sport, rappresenta un alleato quotidiano per chi ama creare ricette sane, versatili e piene di energia naturale.



€14,00 - **40%**
€8,94

LINEA
KORO
prodotti assortiti
un esempio:
integratore alimentare
protein powder vegan
smooth chocolate
300 g



FORMA

L'equilibrio tra corpo e alimentazione.

Questi prodotti ti offrono tutto il supporto che ti serve per il controllo del peso, il drenaggio dei liquidi e la depurazione dell'organismo, accompagnandoti verso uno stile alimentare corretto, bilanciato e senza rinunce.

~~€2,25~~ -40%
€1,35
al kg da €4,50 a €2,70



RISO, CEREALI
CONAD VERSO NATURA
biologico
vari tipi e grammature
un esempio: riso italiano integrale
500 g

~~€12,25~~ -40%
€7,35



**KALORY
EMERGENCY 1000**
ESI
conf. da 24 ovalette
per contrastare l'assorbimento
di grassi e carboidrati con nopal, gymnema,
finocchio, aminoacidi e cromo

~~€50,25~~ -40%
€34,17



**CREMA GEL
DRENANTE
RIDUCENTE
DEFENCE BODY
BIONIKE**
400 ml
dispositivo medico con azione
caldo-freddo che stimola
la microcircolazione e favorisce
il drenaggio dei liquidi,
indicato per il trattamento della cellulite

Lo sapevy che

unire questo riso biologico alle verdure crea un mix perfetto di gusto e benessere?

Lo sapevy che

Il Nopal, dalla pianta del fico d'India, è ricco di mucillagini che trattengono acqua e favoriscono la sazietà, aiutando il controllo del peso corporeo?

Lo sapevy che

l'azione caldo/freddo stimola la microcircolazione e il drenaggio dei liquidi? I tessuti risultano più ossigenati, favorendo il miglioramento degli inestetismi della cellulite.

Integratori & nutraceutica

Scopri la nostra offerta di soluzioni dedicate all'**integrazione** e alla **prevenzione**, pensate per sostenere il **tuo equilibrio naturale**. Che si tratti di **equilibrio gastrointestinale**, favorire il **benessere mentale** o esaltare la **bellezza di pelle e capelli**, puoi scegliere tra tanti integratori specifici. Se vuoi rinforzare l'organismo, i nostri multivitaminici ed energizzanti sono perfetti per combattere la stanchezza e sostenere le difese immunitarie grazie all'**azione antiossidante**.

SOLO TITOLARI



~~€9,40~~ -40%
€5,64

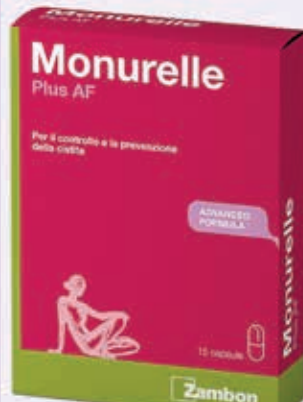
MELATONINA ACT
vari tipi e grammature
a base di melatonina e valeriana
per facilitare il riposo notturno

SOLO TITOLARI



~~€23,34~~ -40%
€17,60

ENTEROLACTIS PLUS
conf. da 30 capsule
integratore alimentare
di fermenti lattici vivi



~~€20,40~~ -40%
€12,24

MONURELLE PLUS AF
conf. da 15 capsule
indicato per controllo e
prevenzione cistiti



~~€17,90~~ -30%
€12,46

**SOLLIEVO GAMBE PESANTI
VESVEIN**
conf. da 30 compresse
favorisce il microcircolo,
contrasta gambe gonfie e pesanti,
stasi venosa e ritenzione idrica, azione drenante e depurativa



~~€20,00~~ -40%
€12,54

**LINEA DONNA
GIVE ME DETOX,
GAMBE LEGGERE
LEGS ON TOP
GOOVI**
50 ml
linea per stimolare
il microcircolo e drenare
liquidi in eccesso

Perle di Benessity

Favorire la microcircolazione aiuta a portare ossigeno e nutrienti al tuo corpo. Prova il **servizio di screening dell'insufficienza venosa** per valutare lo stato di salute della tua circolazione!



SOLO TITOLARI

~~€11,55~~ -50 %
5,77

**MAGNESIO POTASSIO
MASSIGEN**

conf. da 24 bustine
zero zuccheri

integratore alimentare formulato
per contrastare stanchezza e affaticamento



SOLO TITOLARI

~~€30,50~~ -30 %
21,35

**INTEGRATORE ALIMENTARE
OLIGO MAG PLUS
SOLGAR**

conf. da 100 tavolette
a base di magnesio bisglicinato



CONTINUITÀ

Perché vivere bene è un'arte.

Questi prodotti sono dedicati a chi vuole vivere ogni fase della vita al massimo delle sue potenzialità. Qui trovi soluzioni, integratori e consigli mirati per favorire uno stile di vita sano, attivo e consapevole.



~~€2,46~~ -40 %
1,47
al kg da €16,40 a €9,80

**LINEA SEMI
CONAD VERSO NATURA**
biologici
vari tipi
un esempio: di chia
conf. da 150 g



~~€39,80~~ -40 %
23,88

**OMEGA3 EXTRA PURE
ESI**
conf. da 120 perle
Certificato 5 stelle IFOS,
orivo e friend of the sea. 645 mg di EPA
e DHA in una perla, con vitamina E
senza odore e retrogusto di pesce



~~€52,44~~ -30 %
36,70

**SIERO EPIGENETICO HYALURON FILLER
EUCERIN**
30 ml, siero anti-età con tecnologia
Age Clock e Epicelline®, riattiva i geni
della giovinezza, acido ialuronico idrata
e leviga rughe in profondità

Lo sapevi che

i semi di chia li puoi gustare in cucina in insalate, assieme ai cereali, nelle guarnizioni di prodotti al forno?

Lo sapevi che

gli Omega-3 EPA e DHA utilizzano la tecnologia brevettata Omega Zero, una soluzione innovativa pensata per un'assunzione più gradevole?

Lo sapevi che

stile di vita e ambiente influenzano l'età della tua pelle più della genetica? Questa linea aiuta a contrastare i segni dell'invecchiamento per una pelle dall'aspetto più giovane.

Salute & cura persona

Nel nostro reparto dermo-cosmetico trovi **trattamenti viso**, **soluzioni skincare** per pelli sensibili, **cosmetica naturale** e make-up delicato, oltre al necessario per l'igiene quotidiana. Per la tua salute, offriamo una selezione attenta di **farmaci senza ricetta** e **rimedi omeopatici**. Inoltre, dedichiamo uno spazio speciale ai nostri **amici a quattro zampe** con prodotti e farmaci veterinari con e senza obbligo di ricetta.



-30%

LINEA PER LA CURA DEL VISO
MISSHA
prodotti assortiti
ingredienti efficaci
e tecnologie innovative
per una pelle viso luminosa
e curata



SOLO TITOLARI

-40%

SIERI VISO
GOOVI
vari tipi e grammature
per ridurre
la comparsa delle rughe



SOLO TITOLARI

-32,54%
~~€ 12,60~~
€ 8,50

DETERGENTE VISO
SCHIUMOGENO
DELICATO E NUTRIENTE
VERALAB
100 ml



-30%

LINEA SKIN FOOD
WELEDA
prodotti assortiti
nutrimento intensivo
per pelli secche



SOLO TITOLARI

-40%

LINEA PER LA CURA DEL VISO
E DEL CORPO CICAPLAST
LA ROCHE-POSAY
prodotti assortiti
creme lenitive per la riparazione
della pelle sensibile irritata



-40%

LINEA
PER LA CURA DEL CORPO
LIPIKAR
LA ROCHE-POSAY
prodotti assortiti
linea dermatologica per pelli
secche, sensibili
e con tendenza atopica



SOLO TITOLARI

-50%

**LINEA SOLARI DEFENCE SUN
BIONIKE**
vari tipi e grammature
per un abbronzatura
con fotoprotezione formulata
per difendere la pelle



SOLO TITOLARI

€ 9,05 **-40%**
4,17

**DENTIFRICIO
ELMEX**
vari tipi
conf. 75 ml x 2 pezzi
dentifrici al fluoro per la protezione quotidiana dalla carie
in convenienti confezioni bipacco

L'angolo di Benessity

Acido ialuronico e acqua di riso fermentata sono segreti naturali per una chioma forte e vitale. Trasforma la cura dei capelli in un rituale di bellezza: ripara, districa e proteggi con i prodotti Essentiae Lab, per capelli visibilmente sani e splendidi.



-30%

**SHAMPOO, BALSAMO
N°4, N°5
OLAPLEX**
vari tipi e grammature
la routine che idrata
e dona lucentezza ai capelli,
per vivere l'esperienza
del salone a ogni lavaggio



-40%

**SHAMPOO
MELLIS
BIOGENA**
vari tipi e grammature
per capelli
setosi e morbidi,
ristrutturante
per il fusto del capello
e per nutrirlo in profondità



9,90

**SCHIUMA DETERGENTE
GINEXID**
150 ml
per l'igiene intima quotidiana anche
in presenza di patologie e particolari situazioni
fisiologiche come gravidanza o post-parto



SOLO TITOLARI

€ 12,30 **-40%**
7,38

**DEODORANTE KEOPS
ROC**
vari tipi e grammature
senza alcool
e senza sali di alluminio
con efficacia prolungata



7,90 €

BEPANTHENOL
100 g

pasta lenitiva e protettiva utile
in caso di arrossamenti da pannolino o irritazioni al seno



SOLO TITOLARI

-40%

CONNETTIVINA SOLE
FIDIA

crema gel 30 ml, spray 5 ml
studiata per il sollievo
immediato di scottature,
eritemi solari e arrossamenti cutanei



BELLEZZA

Nutri, proteggi e valorizza la tua unicità.

Questi prodotti sono stati selezionati e scelti per te
per la cura di viso corpo e capelli. Soluzioni mirate
per il tuo bisogno di piacerti ogni giorno.
Ti aspettiamo in negozio.

~~€1,10~~ -40%
0,66 €
all da €2,20 a €1,32



LE LINFE
VITASNELLA
vari tipi
500 ml

~~€39,80~~ -30%
27,86 €



INTEGRATORE BELLEZZA DELLA PELLE
SWISSE
con acido ialuronico e collagene
conf. da 30 compresse

~~€47,50~~ -30%
33,25 €



LINEA PER LA CURA DEL VISO VITAMINA C
VERALAB
prodotti assortiti un esempio:
siero viso con vitamina c
antiossidante roll-on 40 ml

Lo sapevy che

le acque Vitasnella Linfa aiutano
a ritrovare energia e benessere
ogni giorno? Aloe per la digestione,
Betulla per la leggerezza e Acqua
di Cocco per l'idratazione naturale.

Lo sapevy che

una pelle giovane ha due alleati
fondamentali? Il collagene dona
sostegno, l'acido ialuronico aiuta a
mantenerla idratata e rimpolpata.

Lo sapevy che

non tutte le Vitamine C sono
uguali? Ogni forma è studiata per
un'azione specifica: luminosità,
protezione, uniformità
o delicatezza.



9,55



**MOMENTACT
ANGELINI**
conf. da 20 compresse
rivestite

15,20



**POLVERE
PER SOLUZIONE
ORALE
VENORUTON**
conf. da 30 bustine

11,50



**ANTINFIAMMATORIO
LOCALE
DICLOREAM**
schiuma cutanea 3%
50 g

10,20



ENTEROGERMINA
4 miliardi
conf. 5 ml x 10 flaconcini

8,20



PURSENNID
conf. da 40 compresse rivestite

8,20



IMODIUM
conf. da 12 capsule rigide

13,90



**COLLIRIO
EUPHRALIA
BOIRON**
conf. da 30 contenitori
monodose

11,95



**CREMA VAGINALE
2%
GYNO-CANESTEN**
30 g

**Ti aspettiamo
GIOVEDÌ 23 LUGLIO dalle ore 9.00!**

**SOTTOSCRIVI CARTA INSIEME
E PER TE UN OMAGGIO SPECIALE**



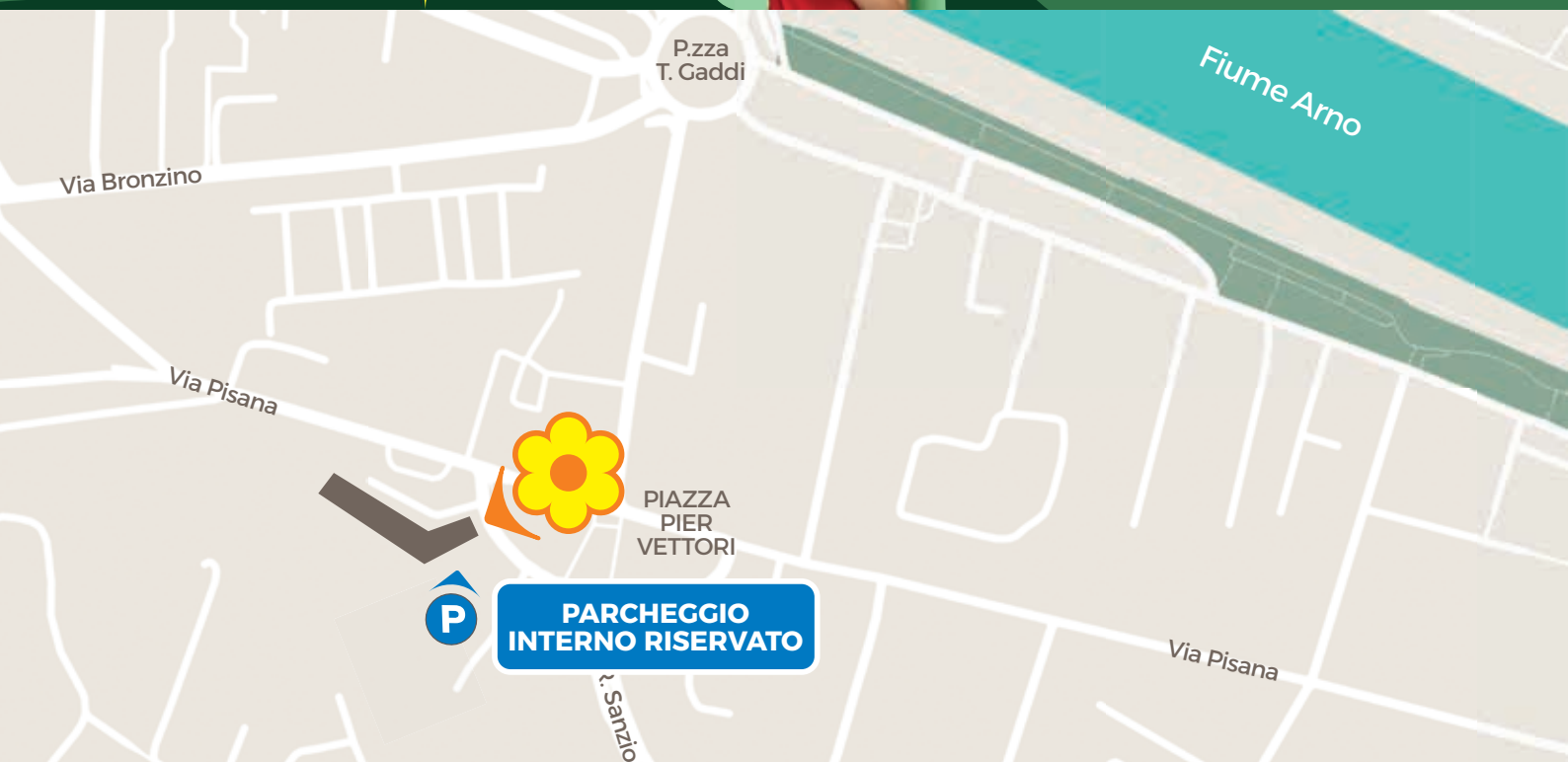
**IL TUO VOLANTINO
È SU WHATSAPP!**

VIENI SU WHATSAPP

**PERCHÉ
CONVIENE**



**Inquadra qui
e ricevi
il volantino**



Vieni a trovarci!

**LUNEDÌ - SABATO 8.00 - 20.30
DOMENICA 9.00 - 13.00**

Benessity
CONAD

**PIAZZA PIER VETTORI, 11
50121 - FIRENZE - TEL. 376 2532199**



BENESSITY CONAD FIRENZE PIAZZA PIER VETTORI

**Anche il movimento è strumento di benessere, vieni a trovarci e a scoprire i percorsi specifici pensati per ogni esigenza.
Siamo vicini al Benessity Conad**



Movibe ASD è uno spazio dedicato al movimento, dove attività fisica, salute e benessere si incontrano in un ambiente accogliente e professionale.

Crediamo che il movimento sia uno strumento fondamentale per migliorare la qualità della vita, a qualsiasi età e livello di preparazione.

Percorsi personalizzati e lezioni in piccoli gruppi, con un'attenzione particolare alla consapevolezza del corpo e alla persona.

Scopri le nostre lezioni:

MATWORK

Pilates a corpo libero per migliorare forza, postura, mobilità e controllo.

REFORMER

Allenamento con Reformer per sviluppare forza, fluidità, equilibrio e precisione.

WALL UNIT

Pilates con grandi attrezzi per migliorare forza, stabilità, mobilità e controllo.

CIRCUIT

Allenamento metodo pilates a stazioni per aumentare forza, resistenza, coordinazione e tonicità.

BARRE

Allenamento ispirato alla danza che unisce Pilates, forza, equilibrio e postura.