



# Pilates

ADULTI

---

**CORSO POMERIDIANO E SERALE**

---

## PROGRAMMA

Il Pilates è una ginnastica rieducativa, preventiva. Basata sul controllo della postura, lavora su colonna vertebrale ed equilibrio, applicati ad una respirazione specifica, ottima proposta di allenamento in alternativa ad uno stile di vita sedentario.

Attraverso esercizi mirati e ripetuti, è utile pratica per acquisire controllo, equilibrio, maggiore flessibilità, forza e coscienza di sé insieme ad una migliore postura.

**ISCRIZIONI APERTE**

## INFO E PRENOTAZIONI

---



**+39 348 8935330**



**scuoladegrandi@gmail.com**

---



**LUINO VIA DON FOLLI 1/C**

**SCUOLADANZADEGRANDI.IT**