



Pilates

ADULTI

Prove aperte dal 8 settembre

Martedì h 10:00 / Giovedì h 11:15 e 14:45

— 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

Informazioni

☎ +39 348 8935330

✉ scuoladanzadegrandi@gmail.com

LUINO - VIA DON FOLLI 1/C



SCUOLA_DANZA_DEGRANDI_ASD

SCUOLADANZADEGRANDI.IT