

B) 2° Corso di Pilates e ginnastica dolce

Docente: Paola BRIGNONE

**Durata: 10 lezioni (10 ore) svolte di Mercoledì (ore 17,30 – 18,30)
presso la Palestra di Via General Govone, 13**

Costo: € 30,00

Il Pilates aiuta ad acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo e si basa su movimenti regolari, di semplice esecuzione, che lavorano, però, sulla ricostruzione dell'equilibrio corporeo, correggendo asimmetrie e debolezze croniche, oltre ad aiutare la concentrazione e il rilassamento mentale.

Occorrente: materassino, scarpe da ginnastica, calzettoni

Orario: MERCOLEDI' ore 17,30 – 18,30 (Palestra di Via Gen. Govone, 13)

Date degli incontri

Gennaio 2020	29/01/20			
Febbraio 2020	05/02/20	12/02/20	19/02/20	
Marzo 2020	04/03/20	11/03/20	18/03/20	25/03/20
Aprile 2020	01/04/20	08/04/20		