

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

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

GENNAIO 2019	30/01/19			
FEBBRIO 2019	06/02/19	13/02/19	20/02/19	27/02/19
MARZO 2019	13/03/19	20/03/19	27/03/19	
APRILE 2019	03/04/19	10/04/19		

Sito: www.utealbapompeia.it

Mail: info@utealbapompeia.it