

Corso di Pilates e ginnastica dolce

Docente: Paola BRIGNONE

Durata: 5 lezioni (5 ore) svolte di Mercoledì (ore 17,30 – 18,30)

presso la Palestra di Via General Govone, 13

Costo: € 15,00

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)

APRILE 2019 **17/04/19**

MAGGIO 2019 **08/05/19** **15/05/19** **22/05/19** **29/05/19**