

## **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**

Novembre 2019	06/11/19	13/11/19	20/11/19	27/11/19
Dicembre 2019	04/12/19	11/12/19	18/12/19	
Gennaio 2020	08/01/20	15/01/20	22/01/20	