

Pilates



A partire da settembre - 17/18 incontri

lunedì 16/9

20.00 - 21.00

martedì 17/9

08.30 - 09.30

18.30 - 19.30

mercoledì 18/9

18.30- 19.30

venerdì 20/9

18.30 - 19.30

Attenzione, precisione e concentrazione nell'esecuzione di esercizi posturali, per bilanciare i movimenti ed agire correttamente sulla colonna vertebrale e sulle catene posturali. Favorisce la consapevolezza del respiro e l'allineamento vertebrale, tonificando e rinforzando le catene muscolari, per un'armonia nei movimenti. E' un percorso complementare a quello osteopatico e fisioterapico.

Operatore: Sabrina Brambilla

Dove: a San Pellegrino Terme c/o Solumar in via De' Medici n. 48