

# Clinical Pilates



**A partire da settembre - 17/18 incontri**

**martedì 17/9**

**17.30 - 18.30**

**venerdì 20/9**

**17.30 - 18.30**

La ginnastica dolce consiste in movimenti a corpo libero che preservano il più possibile la colonna vertebrale e le articolazioni dallo stress che si accumula su queste due strutture. Nelle attività di tutti i giorni c'è sempre una buona componente di carico che grava soprattutto sulla struttura ossea più importante di tutto l'apparato scheletrico: la colonna vertebrale. Prevede una serie di esercizi con obiettivo primario la mobilizzazione della colonna e il sollievo dal dolore, a seconda del tipo, della localizzazione e della gravità del disturbo.

**Operatore:** Sabrina Brambilla

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