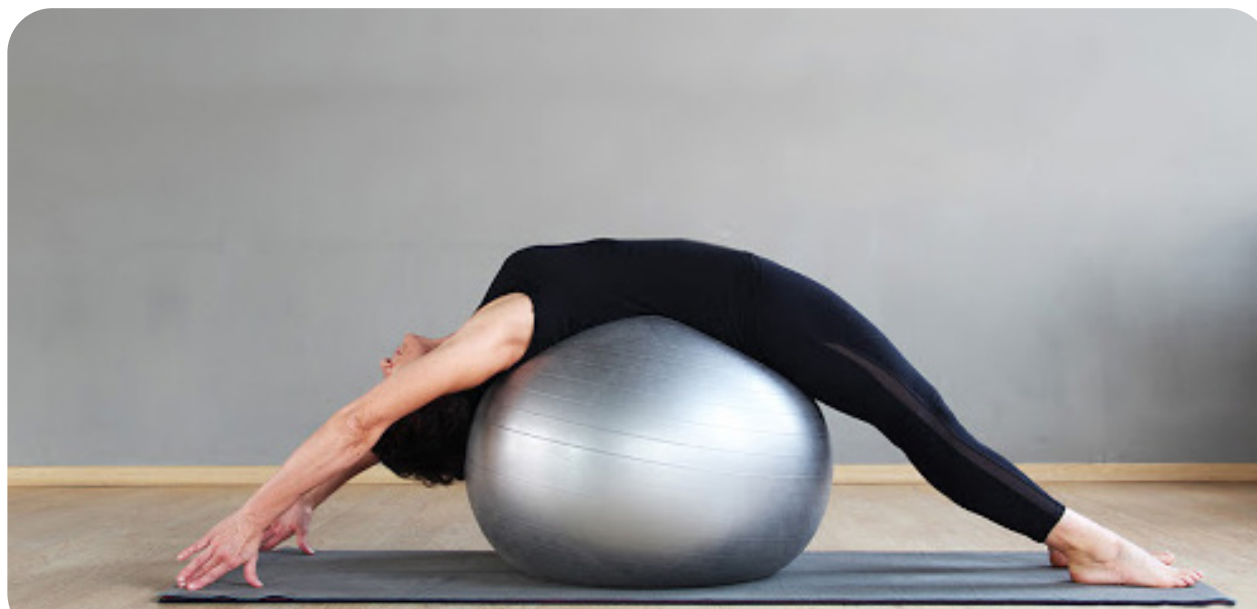


Pilates



A partire da SETTEMBRE

lunedì 15/09
17 incontri

alle 20.00

martedì 16/09
18 incontri

alle 08.30

mercoledì 17/09
18 incontri

alle 18.15

alle 19.30

venerdì 19/09
18 incontri

alle 08.30

alle 18.30

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 e Martina Valcarenghi

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

Per info invia un messaggio  345 1140740 - 393 9788579