

Clinical Pilates



A partire da SETTEMBRE

martedì 16/09

18 incontri

alle 18.15

venerdì 19/09

18 incontri

alle 09.30 e alle 17.30

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 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