



LA POLISPORTIVA DESENZANESE

TI INVITA AL CORSO DI

PILATES

Il corso di Pilates, ha l'obiettivo di incoraggiare l'allievo/a all'uso della mente per controllare il proprio corpo. Il programma di esercizi lavora principalmente sui muscoli posturali attraverso la combinazione di tecniche di respirazione, coordinazione, stretching e tonificazione. L'allievo/a prenderà consapevolezza di sé e del proprio corpo, imparerà a coordinare movimento e respirazione, acquisirà fluidità e precisione, migliorerà la propria mobilità articolare, svilupperà forza nella muscolatura profonda e migliorerà sensibilmente le proprie capacità di concentrazione e controllo. Il corso è rivolto a tutte le persone e di tutte le età.

VIENI A PROVARE

con **Vincenzo**

2 LEZIONI GRATUITE

LUNEDÌ 17 – MERCOLEDÌ 19 DICEMBRE

DALLE ORE 19:30 ALLE ORE 20:30

Palazzetto Sport Albino

