



**NUOVA
FORMULA
FAMILY**

CORSO DI PILATES



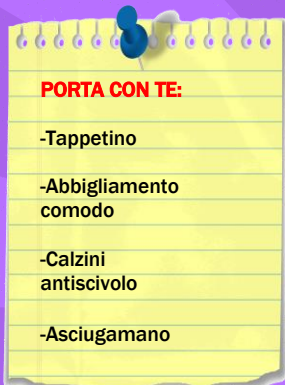
**10 LEZIONI
DI UN ORA**

**IL MERCOLEDÌ
DALLE 17:45
ALLE 18:45
PER GLI ADULTI**

**MERCOLEDÌ 25
GENNAIO**

**PRIMA LEZIONE PROVA
APERTA A TUTTI**

**A CURA DI MAURA MASCOLO
INSEGNANTE DIPLOMATA
"GARUDA MATWORK FOUNDATION"**

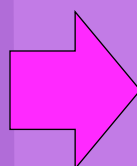


PORTA CON TE:

- Tappetino
- Abbigliamento comodo
- Calzini antiscivolo
- Asciugamano

IL PILATES È UNA DISCIPLINA CHE TRAE ISPIRAZIONE DALLO YOGA ED UTILIZZA COME PRINCIPALI STRUMENTI LA RESPIRAZIONE E LA CONCENTRAZIONE. FA BENE AL CORPO PERCHÈ AIUTA LA POSTURA, IL TONO MUSCOLARE, LA FLUIDITÀ DEI MOVIMENTI. FA BENE ALLO SPIRITO PERCHÈ FAVORISCE IL RILASSAMENTO E L'ELIMINAZIONE DELLO STRESS. È ADATTO A TUTTI E NOI ABBIAMO UNA PROPOSTA PER I GENITORI: CON UN PICCOLO CONTRIBUTO POTRANNO AFFIDARCI MENTRE PARTECIPANO AL CORSO I PROPRI FIGLI DAI TRE ANNI DI ETÀ. GIOCANDO E PARTECIPANDO A TANTE ATTIVITÀ ASPETTEREMO INSIEME LA MAMMA O IL PAPÀ

**PER INFORMAZIONI E COSTI
CONTATTATECI
AI SEGUENTI LINK**



Telefono:377/9688444(Sara)
famiglia180gradi@gmail.com
:Centro Famiglia 180 gradi
 Presso scuola elementare di Villa Lagarina