CORSO DI

PILATES

2024

E' molto efficace per migliorare la forma fisica, per la postura, per la fluidità, schiena e articolazioni saranno flessibili e residenti, migliora le simmetrie e le armonie del corpo e rinforza le ossa e i muscoli.

E' una disciplina alla portata di tutti, ovviamente adattata in base all'età e alle possibilità di ciascun soggetto.

Si tratta dunque di un' attività versatile che agisce tanto sul corpo quanto sulla mente

da venerdi 11 ottobre
dalle 10.00 alle 10.45
per n.10 lezioni

per informazioni e iscrizioni

Centro Vari.Età

via Bolzano 22

tel. 0278618600

il Sindaco
Dott. Daniele Davide Barletta

Comune di Garbagnate Milanese
Città Metropolitana di Milano
Settore Servizi Sociali Servizio Anziani

VARI·ETÀ

ASSOCIAZIONE CIRCOLO DELLE IDEE