

# BENESSERE E MOVIMENTO

## Pilates

Un programma incentrato al mantenimento bilanciato del corpo. Migliorando la postura, questa tecnica dona tonicità e forza ai muscoli; aiuta a prevenire i disturbi della schiena.

La mente di chi esegue gli esercizi Pilates è diretta verso il corpo, concentrata su ciò che sta accadendo mentre accade. Con una sequenza logica la mente coopera con il corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.



### QUANDO

---

GIORNI E ORARI: Martedì, 19-20;

PERIODO E CADENZA: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



### COSTI

---

COSTO DI OGNI INCONTRO: € 8 euro a incontro /95 euro trimestrali

*Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.*

ISCRIZIONE: € 15 euro



### GESTORE

---

OPLART ASD APS

REFERENTE: LAURA ZUCCOTTI



### CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

---

TELEFONO: 3892826170

EMAIL: INFO.OPLART@GMAIL.COM