

NEW

# Corso di PILATES



PALAPONTE

Via San Clemente, 50 -  
Ponte San Pietro

1

7

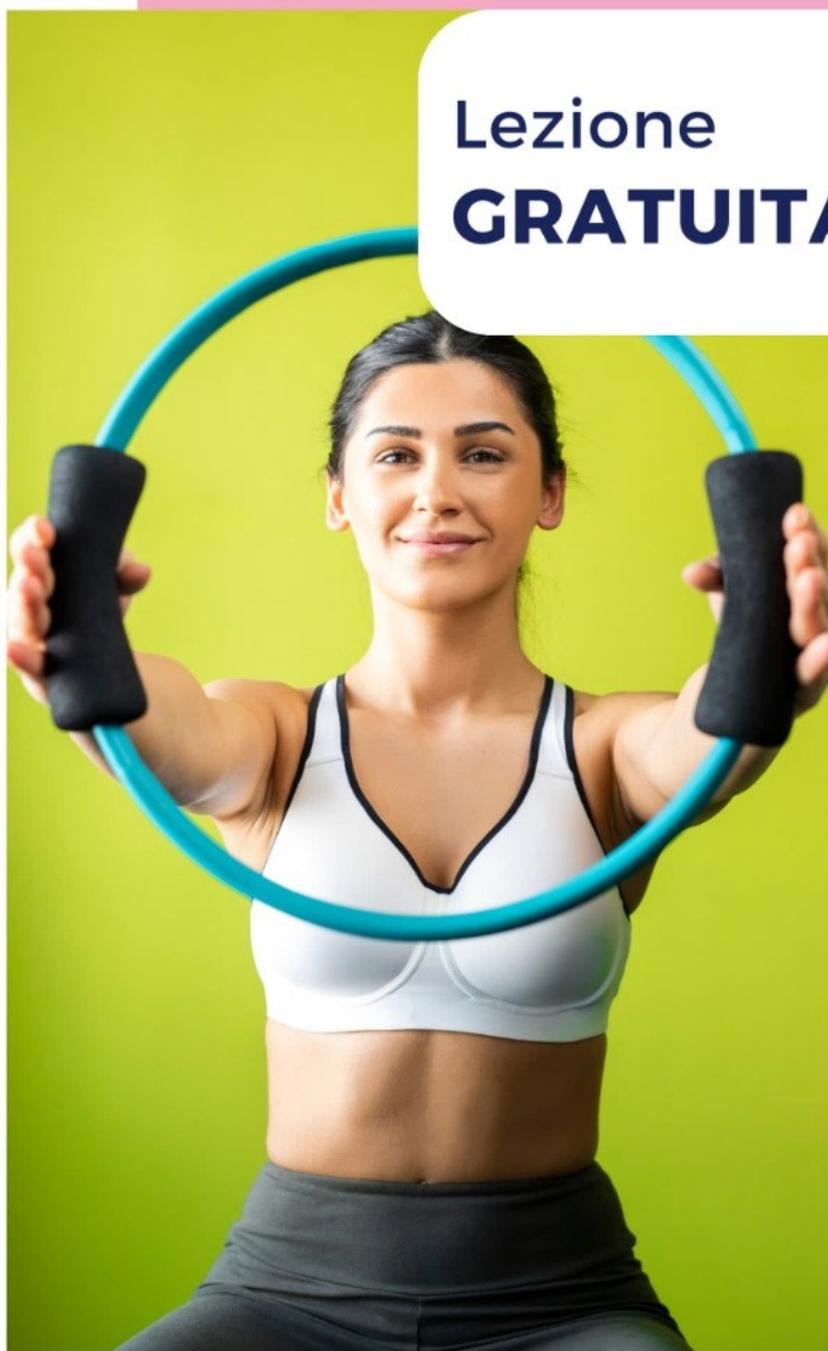
Mercoledì  
GENNAIO

Dalle 09:15 alle 10:15

Il programma di allenamento mira ai **muscoli posturali**, che sostengono il corpo e la colonna vertebrale.

Gli esercizi tonificano questi muscoli, **migliorano il respiro** e **l'allineamento della colonna vertebrale**, rafforzando i muscoli del tronco.

Il risultato è un miglioramento della postura e una **maggiore consapevolezza corporea**.



Lezione  
**GRATUITA**

## INFO E PRENOTAZIONI



TIZIANA - 349 52 13 738



segreteriasportiva@hservizispa.it

**UNICA**  
**SPORT**<sup>SSD</sup>  
by Hservizi <sup>S.p.A.</sup>