

# Corso di PILATES

📍 PONTE SAN PIETRO

PALAPONTE

Via San Clemente, 50

Dall'11 Settembre 2024

MERCOLEDÌ 09:15 - 10:15



## TARIFFE

Mensile

€ 40,00

Bimestrale

€ 75,00

€ 20,00 quota associativa annuale

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**.

**PROVE  
GRATUITE**

11 Settembre  
18 Settembre



**ISCRIZIONI**

**Dal 2 Settembre**

## INFO E PRENOTAZIONI



TIZIANA - 349 521 3738



segreteriasportiva@hservizispa.it

### SEGUICI SU



UNICA SPORT - Palestre, piscina e centri sportivi



unicasportssd

**UNICA  
SPORT**SSD

by Hservizi S.p.A.