

CORSO DI PILATES



L'Associazione MarcoNoi - Oratorio organizza un corso di "PILATES" a partire dal mese di gennaio rivolto a tutti.

Le lezioni si svolgeranno nella sala S. Marco presso l'Oratorio i giorni MARTEDI' e GIOVEDI' dalle ore 14.30 alle ore 15.30.

Quota di iscrizione: euro 10,00 (per assicurazione)
Costo mensile: euro 30,00 (da gennaio ad aprile)

Se sei intenzionato/a a partecipare o desideri ulteriori informazioni chiama i seguenti numeri:

347 889 1771 Annalisa 349 619 6983 Mauro



PILATES: *facile, è utile per mantenere la forma fisica, dona elasticità alle articolazioni, migliora la postura, allevia i dolori della colonna vertebrale.*

Grazie alla sua tecnica di respirazione dona benessere e rilassamento psico-fisico.