GINNASTICA CON TECNICA PILATES

ADATTA A TUTTE LE ETÀ



- TONIFICA IL CORPO
- POTENZIA L'ELASTICITÀ E LA FLESSIBILITÀ MUSCOLARE
- UTILE PER PREVENIRE DISTURBI ARTICOLARI E PER MIGLIORARE L'EQUILIBRIO POSTURALE
- IL CORSO SI TIENE ALLA PALESTRA DI CASTELNUOVO – VIA SOLFERINO, 30

LUNEDÌ – MERCOLEDÌ	19.30 – 20.30