Pilates

Docente: Maria Consolo

Miglioramento generale della tonicità, mobilità e controllo del movimento. Riduzione dello stress e acquisizione della propria consapevolezza corporea.

Portare il proprio tappetino personale, calze antiscivolo e abbigliamento comodo (tuta).



Corso a numero chiuso: massimo 25 partecipanti

Corso con supplemento: € 60,00

Calendario:	**Frequenza:**	**Durata:**	**Sede:**
Martedì dalle ore 15.45 alle ore 16.45	Settimanale	22 lezioni dal 3 novembre 2026 al 27 aprile 2027	**Palestra Scuole Medie** Via Donizetti Carate Brianza