# Pilates Posturale Meditativo

**Docente: Dott. Simone Annoni**

Percorso di Pilates incentrato su postura e respiro consapevole con inserimento di esercizi atti alla propriocezione, rinforzo muscolare, stabilità posturale e rilassamento.

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



**Corso a numero chiuso:** massimo 25 partecipanti

**Corso con supplemento:** € 60,00

**Calendario:**
Venerdì
dalle ore 14.45
alle ore 15.45

**Frequenza:**
Settimanale

**Durata:**
23 lezioni
dal 6 novembre 2026
al 30 aprile 2027

**Sede:**
Villa Cusani-Confalonieri

**Aula:**
G