



## Pilates

**Docente: Simone Annoni**

### **Calendario:**

Martedì  
dalle ore 14.30  
alle ore 15.30

---

### **Frequenza:**

Settimanale

---

### **Durata:**

20 lezioni  
dal 7 novembre 2023  
al 9 aprile 2024

---

### **Sede:**

**Palestra Scuole Medie**  
Via Donizetti  
Carate Brianza

---

Esercizi del repertorio classico del Pilates a corpo libero atti alla tonificazione, propriocezione e al controllo dei movimenti, rinforzo muscolare, allungamento, sviluppo delle funzioni motorie e coordinative.

**Necessità di un tappetino, calze antiscivolo (oppure piede nudo) e asciugamano.**

**Quota: € 60,00**

