



## 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).**

**Quota:** € 60,00

**Calendario:**

Martedì  
dalle ore 15.45  
alle ore 16.45

**Frequenza:**

Settimanale

**Durata:**

22 lezioni  
dal 4 novembre 2025  
al 28 aprile 2026

**Sede:**

**Palestra  
Scuole Medie**  
Via Donizetti  
Carate Brianza