

Pilates

Docente: Dott. Simone Annoni



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.

Calendario:

Martedì
dalle ore 14.30
alle ore 15.30

Frequenza:

Settimanale

Durata:

20 lezioni
dal 5 novembre 2024
al 1 aprile 2025

Sede:

Palestra Scuole Medie
Via Donizetti
Carate Brianza

Quota: € 60,00