

Pilates

Il PILATES è un allenamento mirato al miglioramento della postura, della stabilità e del tono muscolare profondo.

Le lezioni sono pensate per rafforzare il core, il centro del corpo, con esercizi specifici per addome, pavimento pelvico, zona lombare.

Per partecipare:

3516646525 | ilsecreativo@gmail.com

ilsecreativo.it | il.se.creativo

DA MARTEDÌ 6 OTTOBRE
A MARTEDÌ 25 MAGGIO
IL MARTEDÌ
DALLE 18.50 ALLE 19.50
LEZIONI DI PROVA
6 e 13 OTTOBRE

DA MERCOLEDÌ 16 SETTEMBRE
A GIOVEDÌ 10 GIUGNO
IL MERCOLEDÌ
DALLE 13.00 ALLE 14.00
IL GIOVEDÌ
DALLE 9.00 ALLE 10.00
LEZIONI DI PROVA
16 E 17 SETTEMBRE



ASD E CULTURALE



IL SÉ CREATIVO

Via Liberazione 55/c
Peschiera Borromeo