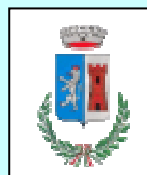


Per Migliorare la vostra postura, la flessibilità, la forza muscolare e l'equilibrio

Volley 20 ANNI
Longone 1987-2007
POLISPORTIVA LONGONE AL SEGRINO



Con il Patrocinio del Comune
di Longone al Segrino

ORGANIZZA

CORSO DI PILATES

IL MARTEDI ore 18.45

DAL 9 MARZO 2010

C/O PALESTRA COMUNALE

Attraverso la permanente sollecitazione della muscolatura profonda del "core", concentrandosi sulla respirazione, gli esercizi verranno ripetuti correttamente centinaia di volte per intervenire a modificare le nostre abitudini che ci hanno portato a considerare "naturale" una postura scorretta e a ristabilire la simmetria del corpo, ricercando equilibrio e forza. Cambia il tuo modo di muoverti !

Dettagli:

10 lezioni dal 9 marzo al 11 maggio 2010 c/o Palestrina Comunale Scuole Elementari- Via A. Diaz -
65,00 euro residenti di Longone al Segrino - Euro 75,00 NON RESIDENTI

Durata della lezione 45 minuti.

Abbigliamento comodo, asciugamano grande, calze antiscivolo.

E' possibile iscriversi a corso iniziato.

Per iscrizioni ed informazioni chiama 3484417350 Angela