



Metodo Pilates

Questa ginnastica permette di conoscere, correggere, controllare e definire la propria postura rinforzando la muscolatura del tronco. Porta ad una maggiore consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale.

Ottimo per prevenire dolori alla schiena ed incrementare il benessere quotidiano!

**ISCRIZIONI APERTE PER IL NUOVO CORSO
CON INIZIO IL 23.11.23**

Corsi per adulti

8 incontri: 23/30.11 e 7/14/21.12 e 11/18/25.01

data di inizio:

giovedì 23 novembre '23

Ore 18h00 – 18h45

Tassa: CHF 150.-

Docente: Manuela Rigo

Ostello dei Cappuccini

Faido

Iscrizione e informazioni:

Cinzia Zanzi

T 076 792 06 94

E cinzia.zanzi@edu.ti.ch



Seguici sui social e visita
il sito www.ifc.ti.ch