



**UISP**  
sportpertutti

## **CORSO di PILATES**

***UN NUOVO STILE DI VITA IN ARMONIA CON  
IL BENESSERE DEL TUO CORPO.***

### **BENEFICI:**

**POSTURA E RESPIRAZIONE CORRETTA,**  
**POTENZIAMENTO E TONIFICAZIONE,**  
**ARTICOLAZIONI PIU' SCIOLTE**  
**PER CONTRASTARE L'IRRIGIDIMENTO**  
**DELL'ETA' ADULTA.**

***LA SALUTE E' IMPORTANTE  
MA IMPEGNARSI A MANTENERLA  
E' UNA TUA SCELTA!***

**INIZIO CORSO: MARTEDÌ 24 SETTEMBRE 2019 ore 10:00**

**IL CORSO PREVEDE 2 LEZIONI SETTIMANALI:**

**MARTEDÌ E VENERDÌ DALLE 10:00 ALLE 11:00**

presso CASA SERENA - Corso Lombardia 115 (TO)

INFO: UISP 011/677115

INFO E ISCRIZIONI: PASQUALE 337/1109933

**INCONTRO INIZIO STAGIONE MARTEDÌ 17 SETTEMBRE 2019 ore 10:00**

**presso R.S.A. CASA SERENA corso Lombardia 115 - Torino**

Casa Serena