

Promuove per l'anno 2022/2023

CORSI DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

Presso la Palestra di

VIA AGLIETTO 71/R - SAVONA

A PARTIRE DAL 3 OTTOBRE 2022

Corso di Educazione Posturale

MARTEDI - VENERDI ore 9.30 – 10.30

Esercizi sul tappetino a corpo libero, che riprendono i principi del **metodo PILATES** per rieducare ad una **corretta postura**, tonificando **addominali, glutei e gambe** senza stress!

Portare tappetino + calze antiscivolo

**Per info e costi contattare il numero
347 23 33 163 e chiedere di**

MAURA