

# PILATES E TONIFICAZIONE



Le lezioni di Tonificazione hanno l'obiettivo di migliorare la resistenza, il tono e la definizione muscolare. Tali lezioni offrono un efficace condizionamento su tutto il corpo.

Il metodo Pilates è molto efficace per sviluppare tono e resistenza nei muscoli posturali. Migliora, attraverso esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi, la flessibilità e funzionalità del corpo. Ottimo per migliorare la postura e alleviare algie comuni.

## **CORSI DA LUNEDI' 14 SETTEMBRE 2015 A GIUGNO 2016**

	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>
<b>PILATES</b>	12.30-13.20		12.30-13.20	
<b>TONIFICAZIONE</b>		19.30-20.20		19.30-20.20

**1 lezione a settimana**  
16 settimane  
150 €

**2 lezioni a settimana**  
16 settimane  
250 €

*Tessera associativa 30 €*