



Fondazione  
**Don Carlo Gnocchi**  
Onlus



# PILATES TERAPEUTICO

*Nel respiro che guida il gesto, il corpo si cura e si racconta.*

## Che cos'è

Il Pilates lavora sull'armonia generale dell'individuo, potenzia le capacità motorie, riequilibra la muscolatura e scioglie le tensioni provocate da posture scorrette.

I corsi di Pilates terapeutico sono adatti a tutti: a coloro che vogliono seguire un programma post riabilitazione, ad anziani per ritrovare forza ed elasticità, a tutte le persone che intendono ottenere una muscolatura tonica e articolazioni mobili. È inoltre utile nella prevenzione dagli infortuni.

## Quando

- Dal mese di Gennaio 2026.

**CENTRO S. MARIA ALLE FONTI  
FONDAZIONE DON GNOCCHI**

Godiasco - Salice Terme (PV) - viale Mangiagalli 52

**Per informazioni e prenotazioni:**

**Tel. 0383 945611 da lunedì a venerdì dalle 08.30 alle 15.00**