



PILATES TERAPEUTICO

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

A partire dal 3 maggio 2023:

- **Terza età:** lunedì e mercoledì dalle ore 17 alle 18
- **Adulti:** lunedì e mercoledì dalle ore 18 alle 19
- **Tutti:** venerdì dalle ore 11 alle 12 (già attivo a partire dal 21 aprile 2023)

CENTRO GIROLA
FONDAZIONE DON GNOCCHI
Milano - via Carlo Girola 30

SERVIZIO UNICO ACCOGLIENZA

Per informazioni e prenotazioni: **tel. 02 642241** (tasto 1)
sua.girola@dongnocchi.it