



**Fondazione
Don Carlo Gnocchi**

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 organizzati dalla Fondazione Don Gnocchi sono condotti da fisioterapisti appositamente formati e prevedono sia esercizi a corpo libero svolti su un tappetino, sia esercizi eseguiti con piccoli attrezzi.

Quando è indicato

Il Pilates terapeutico è adatto a tutti: a coloro vogliono seguire un programma post riabilitazione, ad anziani per ritrovare forza ed elasticità, a coloro intendano ottenere una muscolatura tonica e articolazioni mobili inoltre è utile nella prevenzione dagli infortuni.

È indicato anche in caso di artrosi, osteoporosi, scoliosi, vizi e disarmonie posturali, pre e post parto.

**CENTRO "S. MARIA AL CASTELLO"
FONDAZIONE DON GNOCCHI**

Pessano con Bornago (MI) - piazza Castello 20/22

SERVIZIO DI RIABILITAZIONE - Attività privata

Per informazioni e prenotazioni: tel: 0295540214

whatsapp: 342 6468727 - email: areaprivati.pessano@dongnocchi.it