



**Fondazione
Don Carlo Gnocchi
Onlus**

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 vogliano 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 gravidanza.

**AMBULATORIO DI SEGRATE
FONDAZIONE DON GNOCCHI**

Segrate - viale Alessandro Manzoni 2

SERVIZIO DI RIABILITAZIONE - Attività privata
Per informazioni e prenotazioni: **tel. 02 26950346**