



Presso il  
Salone dell'Ecomuseo  
a Nomaglio ogni  
**LUNEDI ALLE 19**

**Il metodo pilates accentua l'allineamento del corpo tramite la respirazione. Una serie di esercizi permettono di rafforzare la parte centrale (zona lombare, struttura profonda addominale, glutei). Rivolto a tutti coloro che intendono migliorare la tonicità e l'elasticità muscolare, quindi la postura. Per info tel: 3280990299 GABRIELLA**



**"La cosa più importante  
non è ciò che stai facendo  
ma come lo fai"**

**J.H. Pilates**



**UISP**

**sportpertutti**