



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.1305](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.1305)

Pagina 1/1

---

#### **NUOVE OPPORTUNITA' CON IL CORSO DI PILATES A BESANA IN BRIANZA!**

mariagrazia, lunedì 23 settembre 2019 - 13:59:22

OGNI MARTEDI' con Rita, con possibilità di due corsi

DALLE ORE 19,00 ALLE ORE 20,00 Pilates Matwork con l'ausilio di piccoli attrezzi (già presenti in Associazione e disponibili all'uso dei soci)

DALLE ORE 20,15 ALLE ORE 21,15

Con un ricco programma, 4 lezioni diverse ogni settimana, che possiamo anche modificare a piacimento del gruppo che si comporrà in questo orario, ecco il programma di partenza:

Una lezione mensile di Pilates Matwork con l'ausilio di piccoli attrezzi, dedicato, di volta in volta, a tematiche differenti, per esempio: cervicale, Core, schiena, ecc.;

Una lezione mensile Risveglio muscolare, dedicato alla mobilità muscoloscheletrica;

Una lezione mensile Total Body Tonificazione globale (mirato a addome, glutei, ecc.);

Una lezione mensile Brucia grassi, lavoro aerobico a corpo libero ad alto impatto, oppure dedicato al consumo calorico e tonificazione in punti mirati G.A.G. (glutei, addominali, gambe).

E' possibile frequentare anche una sola lezione al mese, due lezioni al mese, tre lezioni al mese, o consigliamo, tutte e 4 le lezioni al mese.

OGNI VENERDI' con Rita a partire dal 04/10/2019

DALLE ORE 10,00 ALLE ORE 11,00

Per informazioni e iscrizioni: Maria Grazia Mauri cell. 3452840043

Mail: mariagrazia@dacuoreacuore.it