



**CENTRO DI SALUTE INTEGRATO VAL DI CEMBRA**

organizza corsi di

## **PILATES**

con Federica Dallagiacoma, laureata in Scienze Motorie Preventive e Adattate

Per migliorare il tono muscolare e la flessibilità, con particolare attenzione al rafforzamento della cintura addominale

Venerdì dalle 9 alle 10



## **GINNASTICA DOLCE**

con Francesca Faes, laureata in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

Per stare bene e migliorare equilibrio, coordinazione, mobilità articolare e postura

Lunedì dalle 10 alle 11  
oppure dalle 17 alle 18



I corsi si svolgeranno una volta in settimana, da OTTOBRE a DICEMBRE, presso il CENTRO DI SALUTE INTEGRATO in viale 4 novembre 46/2, CEMBRA (dietro la farmacia San Rocco) - dotato di ampio parcheggio

Il costo di un corso è di 140 euro per 3 mesi

Per INFO e ISCRIZIONI

Federica – 349 4212944

Francesca – 346 0504062