



**CENTRO DI SALUTE INTEGRATO VALLE 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

*Giovedì 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*

*Mercoledì dalle 18 alle 19*

## GINNASTICA PERSONALIZZATA

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

Percorso personalizzato per specifiche patologie migliorabili grazie a esercizi di rieducazione posturale.

*Mercoledì dalle 17 alle 18*

**DA OTTOBRE A DICEMBRE – INIZIO CORSI MERCOLEDÌ 3 OTTOBRE**

I corsi si svolgeranno presso il CENTRO DI SALUTE INTEGRATO in viale 4 novembre 46/2, CEMBRA (dietro la farmacia San Rocco)

Il costo di partecipazione ai corsi una volta a settimana per **3 mesi** è di **140 euro** per i corsi di gruppo – **190 euro** per la ginnastica personalizzata

I corsi di gruppo partiranno con un minimo di 4 iscritti

Per INFO e ISCRIZIONI

Federica – 349 4212944

Francesca – 346 0504062