

Metodo Pilates

Permette di conoscere, correggere, controllare e definire la propria postura rinforzando la muscolatura del tronco. Porta ad una maggiore consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale. Ottimo per prevenire dolori alla schiena ed incrementare il benessere quotidiano!

Informazioni generali

Codice del corso	23/24P-BEN-077-0009
Materia	Ginnastica posturale
Data inizio	19.04.2024
Orario	09:00 - 09:45
Numero di lezioni	7
Giorno	Venerdì
Tassa	CHF 145
Sede	Centro diurno Monteceneri Via Capidogno 121 6802 Rivera

Informazioni

Luciana Demarchi
+41 77 418 73 29
luciana.demarchi@edu.ti.ch