



**PERGOLESÌ**  
PISCINE

settore benessere

# PILATES PERGOLESÌ

## PILATES MATWORK

Tecnica di ginnastica di allenamento e cura dell'armonia psicomotoria per la correzione dei vizi posturali e la prevenzione del sintomo dolore a piccolo gruppo

## PILATES REFORMER

Sedute individuali o di coppia su prenotazione con l'uso dell'attrezzo Pilates per eccellenza, con proposta di esercizi per la ricerca di armonia, forza e leggerezza

## PILATES ACQUA&MATWORK

Tecniche e metodi Pilates attraverso metà seduta in palestra e metà seduta in acqua per migliorare fluidità dei movimenti, respirazione e core control

## ACQUAPILATES

Programmi di esercizio in acqua calda per il controllo della stabilità e della postura in acqua.

### LUNEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
18,30	PILATES MATWORK (PALESTRA)

### MARTEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
19,45	ACQUAPILATES (VASCA 3)

### MERCOLEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
12,45	PILATES ACQUA&MATWORK (PALESTRA E VASCA 3)
18,30	PILATES MATWORK (PALESTRA)
20	PILATES MATWORK (PALESTRA)

### GIOVEDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
19,45	ACQUAPILATES (VASCA 3)

### VENERDÌ

ORARIO	ATTIVITÀ
13	PILATES MATWORK (PALESTRA)

## INFO E CONTATTI

Piscine Pergolesi • via Divisione Acqui 152 - Modena  
Tel. 059/9782820 • Fax 059/374915

info@piscinepergolesi.net • www.piscinepergolesi.net



Piscina Pergolesi



Piscine Pergolesi