



PERGOLESÌ
PISCINE & BENESSERE

PILATES

*Quattro formule diverse per l'allenamento
e il controllo dei vizi posturali*

PILATES MATWORK *martedì / giovedì • dalle 19.30 alle 20.30*

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 *su prenotazione (60 minuti)*

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 *mercoledì / venerdì • dalle 13 alle 14 (30' palestra + 30' acqua)*


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

ACQUAPILATES *martedì / giovedì • dalle 19.45 alle 20.30*

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

INFO E CONTATTI

Piscine Pergolesi • via Divisione Acqui 152 - Modena
Tel 059/9782820 • Fax 059/374915 • info@piscinepergolesi.net • www.piscinepergolesi.net

 Piscine Pergolesi