

Corso di pilates a corpo libero

Grazie al successo della passata stagione il Museo Diocesano, in collaborazione con Corsi Corsari, ripropone due moduli autunnali di pilates a corpo libero, presso la sala dell'Arciconfraternità.

Modulo breve:

Giorni: da martedì 16 ottobre, dalle 13.00 alle 14.00

Calendario: 16,23,30 ottobre / 6,13,20,27 novembre / 4,11,18 dicembre

Numero incontri: 10

Costo: 190,00 euro (iva inclusa)

Modulo lungo:

Giorni: mercoledì e venerdì, dalle 13.00 alle 14.00

Calendario: dal 3 ottobre al 21 dicembre

Numero incontri: 21

Costo: 385,00 euro (iva inclusa)

I BENEFICI:

La pratica costante del Pilates migliora l'armonia dei gesti, il portamento, tonifica i muscoli, previene la sintomatologia dolorosa legata a posture scorrette, a disturbi articolari o patologie conclamate. In breve i benefici possono essere così riassunti:

- Ventre più sodo e più piatto
- Corpo più snello
- Movimenti più fluidi ed eleganti
- Muscoli più tonici
- Migliore capacità respiratoria
- Migliore circolazione sanguigna
- Diminuzione dello stress

Le iscrizioni avvengono on line sul sito di corsi corsari (www.corsicorsari.it) oppure alla biglietteria del Museo Diocesano, lasciando una caparra di 50,00 euro.

Per informazioni: Museo Diocesano: info.biglietteria@museodiocesano.it – 02-89420019

Corsi Corsari: www.corsicorsari.it – info@corsicorsari.it – 329-9581101