



FITNESS LAB PILATES POSTURALE

In collaborazione con **ASD MOVIDA**



Un'attività adatta a tutti, calibrata in base al singolo partecipante!

Con esercizi di stretching, allungamento e tonificazione, i **benefici sono svariati**: miglioramento della postura e dell'equilibrio, rinforzamento dei muscoli profondi (addome, schiena, ...), attenuazione di tensioni e dolori, riduzione dello stress e miglioramento della qualità del sonno.



QUANDO

dal **03 FEBBRAIO 2026**
ogni martedì sera
dalle 19.45 alle 20.45
1^a lezione prova gratuita

COSA PORTARE

- Scarpe da ginnastica di ricambio
- Plaid
- Tappetino
- Certificato medico di buona salute

* Per i nuovi iscritti è previsto il versamento della Quota associativa comprensiva anche di Assicurazione (30 € all'anno). Le lezioni non possono essere acquistate singolarmente

QUOTA

**Pacchetto 10 incontri
+ 1 lezione di prova gratuita
+ 1 lezione di recupero**
per un totale di **130 €***

13 € a lezione

**Iscrizioni entro il
30 gennaio 2026**

03 FEBBRAIO 2026
1^a lezione prova gratuita



PALESTRA CFP PADRE MARCOLINI

Ingresso Via Tolera - **CAPO DI PONTE CEMMO (BS)**

INFO DOVE



366.31.39.389



www.fondazionescv.it



Fondazione
Scuola Cattolica
di Valle Camonica
ETS

