

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**
1ª 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
1ª lezione prova gratuita

DOVE

PALESTRA CFP PADRE MARCOLINI
Ingresso Via Tolera - **CAPO DI PONTE CEMMO (BS)**

INFO



366.31.39.389



www.fondazioneescv.it



Fondazione
Scuola Cattolica
di Valle Camonica
ETS

