

DAL 5 ottobre

BIM BUM BAM

Piazza Santa Maria in Via Lata 9a

339/3686952 oppure 010/2511145

www.info@bimbumbamgenova.it info@bimbumbamgenova.it

ORGANIZZA

**CORSO DI PILATES per tutti
TUTTI I LUNEDI' DALLE 9.00 ALLE 10.00**



Il corso si svolgerà solo con un minimo di 5 persone ed un massimo di 7 per poter mantenere le distanze di sicurezza necessarie

IL PILATES MATWORK E' UNA LEZIONE A CORPO LIBERO CHE AUMENTA FORZA E RESISTENZA MUSCOLARE, ALLUNGA, MODELLA, TONIFICA E FAVORISCE L'ELASTICITA' DELLE ARTICOLAZIONI, CONTRIBUISCE A RIDURRE E PREVENIRE DOLORI ALLA SCHIENA E ALLA CERVICALE.

CORREGGE LA POSTURA, DONANDO ENERGIA E VITALITA' APPORTANDO MAGGIOR CONTROLLO DEL RESPIRO E RIDUCE LO STRESS

Costo del corso: Iscrizione annuale al Centro B.B.B € 30.00

Corso € 40.00 mensili (4 lezioni)

E' possibile fare una lezione di prova al costo di € 5.00 che verranno scalate in caso di iscrizione al mensile.

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA In caso di chiusura per emergenza sanitaria il corso si svolgera' via web con collegamenti privati.