



GINNASTICA POSTURALE/PILATES

Percorso rivolto a ragazzi e adulti di ogni età. L'armonia, la fluidità unite alla concentrazione e al controllo aiutano a percepire il proprio corpo, accrescendone la consapevolezza. Gli esercizi sono avvicinati ad una respirazione completa e fluida, che accompagna il movimento. Indicato per correggere posizioni dolorose del corpo, allungando e tonificando i muscoli.